



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

Engagements Bewegungsförderung im Alter

Stiftung, Auftrag und Ziel



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Stiftung

- National tätige, privatrechtliche Stiftung
- Trägerschaft: hauptsächlich Kantone und Versicherungen
- Finanzierung über die Abgabe zur allgemeinen Krankheitsverhütung (KVG, Art. 20)

Gesetzlicher Auftrag

Initiieren, koordinieren und evaluieren von Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und Verhütung von Krankheiten (KVG, Art. 19).

Ziel

Langfristig streben wir an, die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung zu verbessern. Wir wollen Menschen informieren, befähigen und motivieren, die eigene Lebensweise gesund zu gestalten. Zudem streben wir gesellschaftliche Rahmenbedingungen an, die diesen Prozess unterstützen.

Strategische Ziele 2019-2024



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

| | | INTERVENTIONSBEREICHE | | |
|----------------------|---|---|--|--|
| | | KANTONALE AKTIONSPROGRAMME (KAP) | BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT (BGM) | PRÄVENTION IN DER GESUNDHEITSVERSORGUNG (PGV) |
| GESETZLICHER AUFTRAG | INITIIEREN | Z1: Die Kantone engagieren sich wirksam für die psychische Gesundheit sowie für eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen. | Z2: Die Arbeitgebenden engagieren sich wirksam für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden sowie für ein systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement. | Z3: Das Potenzial der Prävention in der Gesundheitsversorgung zur Bekämpfung von NCDs, psychischen Erkrankungen und Sucht ist aufgezeigt und die Verbreitung von wirksamen Projekten durch die Akteure und Akteurinnen der Gesundheitsversorgung ist vorbereitet. |
| | KOORDINIEREN | Z4: Die ausgewählten Kampagnen zur Stärkung der psychischen Gesundheit sind weiterentwickelt und untereinander koordiniert. | | |
| | | Z5: Die Akteure und Akteurinnen von Gesundheitsförderung und Prävention sind untereinander vernetzt, lernen voneinander und arbeiten effektiv und effizient zusammen. | | |
| EVALUIEREN | Z6: Die Wirksamkeit der Massnahmen von Gesundheitsförderung Schweiz ist überprüft und gegenüber Politik, Öffentlichkeit und Akteuren und Akteurinnen von Gesundheitsförderung und Prävention aufgezeigt. | | | |

3

Interventionsbereiche



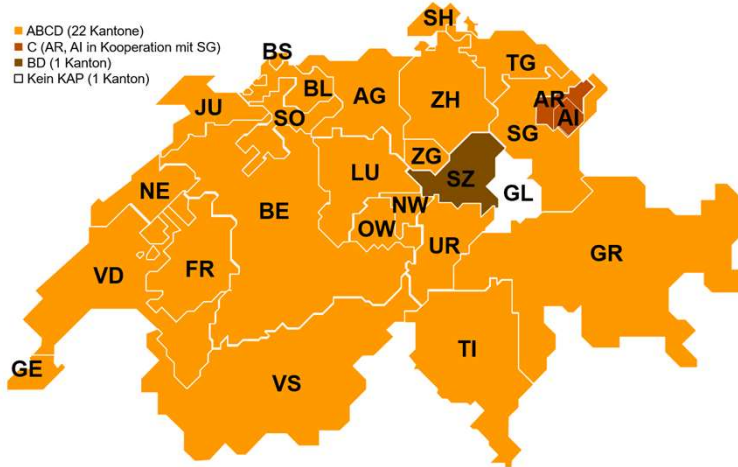
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

| | Ernährung und Bewegung | Psychische Gesundheit | Nichtübertragbare Krankheiten (NCDs), Psychische Krankheit, Sucht |
|--|-----------------------------------|--|---|
| Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene | KAP Kantonale Aktionsprogramme | | PGV Prävention in der Gesundheitsversorgung |
| Erwerbstätige | | BGM Betriebliches Gesundheitsmanagement | |
| Ältere Menschen | KAP Kantonale Aktionsprogramme | | |

4

Umgesetzte Module pro Kanton

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



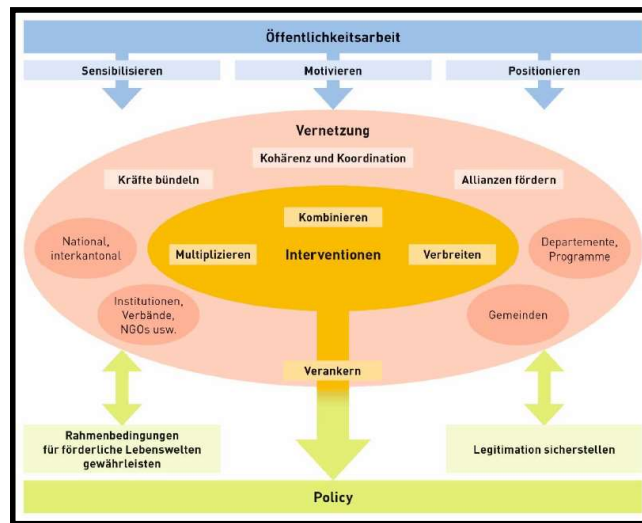
Quelle: GFCH; Darstellung KAP-Module in den Kantonen

Stand: Januar 2022

5

Kantonale Aktionsprogramme – 4 Ebenen

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



6

Projektförderung KAP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/projektfoerderung>

7

Projektförderung KAP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Für Projekte aller Förderelemente gelten dieselben Rahmenbedingungen:

- Maximale **Vertragsdauer von 3 Jahren.**
- Pro Vertrag können maximal CHF 100 000 gesprochen werden (inkl. Beiträge zur Spracherweiterung).
- Gesundheitsförderung Schweiz finanziert maximal ½ der gesamten Projektkosten.
- Multiplikation & Angebotsförderung: Gesundheitsförderung Schweiz beteiligt sich nur an den **strategischen Kosten** (z. B. suprakantonale Koordination, Qualitätssicherung, Vernetzung, einheitliche Kommunikation usw.), nicht an den Kosten für die lokale Projektumsetzung.

8

Projektförderung KAP Projekte – Bewegungsförderung im Alter



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Innovation

- Mir wird's zviel!

Multiplikation

- Active City 65+
- Zäme go laufe
- FriActiv
- Plan de mobilité seniors
- (Mobil sein und bleiben)

Angebotsförderung

- Hopp-La
- Domigym

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme-kap/projektfoerderung/geofoerderte-projekte>

Orientierungsliste



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



| Thema/Projektbeschreibung | Zielgruppe | Modul/e | Seitenzahl |
|--|--|-------------|------------|
| Active City Active City schafft ein kostenloses Sport- und Bewegungsangebot im öffentlichen Raum, das sich an die gesamte Bevölkerung richtet. | Agiles Drittes Lebensalter | B | Seite 57 |
| Caring Communities Caring Communities Schweiz unterstützt und stärkt midschwerlich die Entwicklung von sorgenden Gemeinschaften. | • Schwangerschaft • Mittlere Adulthood • Späte Adulthood • Agiles Drittes Lebensalter • Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter • Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter | B C D | Seite 59 |
| ensa – Erste Hilfe für die psychische Gesundheit ensa – Erste-Hilfe-Kurse und Erste-Hilfe-Gespräche vermitteln Basiswissen über die häufigsten psychischen Krisen und Krisen Jugendlicher. | • Spätes Schalter/ Frühe Adulthood • Mittlere Adulthood • Späte Adulthood • Agiles Drittes Lebensalter • Viertes Lebensalter • Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter | C D | Seite 63 |
| Entscheiden mit Freunden Gesprächsbücher für pflegende Angehörige Begrüßungs- und Auspaschort für betreute Angehörige sind für alle, die sich für das Thema interessieren. | • Agiles Drittes Lebensalter • Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter • Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter | D | Seite 65 |
| mitradeln Das Projekt mitradeln bietet allen Teilnehmenden älteren Menschen eine niederschwellige Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und damit Einsamkeitsgefahr zu reduzieren und das Wohlbefinden zu stärken. | • Agiles Drittes Lebensalter • Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter • Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter | D | Seite 71 |
| Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben» Kursteilnehmende erhalten aktuelle Infos und praktische Tipps für die Sicherung ihrer Alltagsmobilität. | • Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter | B | Seite 73 |
| Netzwerk Erzieher*innen Schweiz Das Netzwerk Erzieher*innen fördert die Entstehung und Etablierung von sorgsam moderierten Erzieher*innen, in denen die Lebenslagen aller Teilnehmenden Gelernt werden. | • Späte Adulthood • Agiles Drittes Lebensalter • Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter | C D | Seite 75 |
| Senior*innen- und Seniorennachbarn*innen Senior*innen- und Seniorennachbarn*innen unterstützen, den öffentlichen Raum anpassern, um Senior*innen und Senioren eine sanftere und aktivere Mobilität zu ermöglichen und so zu ihrer Gesundheit, sozialen Integration, Selbstständigkeit und einer besseren Lebensqualität beizutragen. | • Agiles Drittes Lebensalter • Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter | B | Seite 77 |
| Plattform Altersfreundliche Gemeinde Die Plattform richtet sich an Gemeindeverantwortliche, welche die Altersfreundlichkeit ihrer Gemeinde selber bewerten oder von Senior*innen und Senioren bewerten lassen möchten. | • Agiles Drittes Lebensalter • Erste Einschränkungen im Dritten/Vierten Lebensalter • Funktionelle Abhängigkeit im Vierten Lebensalter | B D | Seite 78 |

[https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2023-03/Orientierungsliste_GFCH-2022-11 - Interventionen und Massnahmen fuer die KAP - Update 2023-03.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2023-03/Orientierungsliste_GFCH-2022-11_-_Interventionen_und_Massnahmen_fuer_die_KAP_-_Update_2023-03.pdf)

Orientierungsliste



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

192 Orientierungsliste MAP 2022

ZÄMEGOLAUF (ZGL)

Modul-ID: 113

ZÄMEGOLAUF zielt darauf ab, ältere Personen (60+) in ihrer Wohnumgebung regelmäßig zäme go laufen zu bringen und sie zu befähigen, dies selbst nachhaltig zu organisieren. Die Teilnehmenden müssen sich nicht verpflichten, es gibt keine An- oder Abmeldung, die Informationen sind digital und in Printversion verfügbar, es ist keine Vereinsmitgliedschaft gefordert und die kostenlosen Aktivitäten finden am Wohnort statt. In 30 Gemeinden ist durch ZGL eine sorgende Gemeinschaft entstanden (caring community), 6 weitere Gemeinden sind zurzeit im Aufbau. Hinsichtlich der zunehmenden Vereinsamung in der Gesellschaft und der damit einhergehenden negativen gesundheitlichen Folgen, aber auch der positiven Effekte durch Förderung des sozialen Austausches und dem Bauen und Empowerment für Potenzialabstimmung, ist ZGL eine von den Teilnehmenden akzeptierte und sehr geschätzte Massnahme. Weil ZGL im Freien stattfindet, können die Aktivitäten auch unter Schutzmassnahmen stattfinden. www.zaemegolaufe.ch

Organisation
Verein ZÄMEGOLAUF

Region
Grosses St. Gallen

Themen
Bewegung

Zielgruppen
• Ältere Einzel-Lebensstiler
• Erste Einschränkungen im Drinnen/Warten Lebensstiler

Besondere vulnerable Gruppen
Betreuung/Pflege von Angehörigen

Multiplikatoren und Multiplikatorinnen
Freiwillig Engagierte

Settings
Gemeinde/Quartier/Wohnumfeld

Besondere Stärken
Freiwillige, Seniorinnen und Senioren werden lokal darin geschult Empowerment, Partizipation, regelmässige gemeinsame Laufaktivitäten zu organisieren. Streckenpläne berücksichtigen unterschiedliche Leistungsstufen. Besonders Berücksichtigung von Chancengleichheit, Wirkungspotenzial. Regelmässig stattfindende Hoch fördern die Zusammenhalt und Austausch unter den Seniorinnen und Senioren und führen zu einer hohen Identifikation mit dem Angebot (Wiederholungspotenzial).

Wirkung
Siehe [Evaluations](#)

Wichtige Erkenntnisse aus der Umsetzung
Jeder Mensch verfügt über individuelle Ressourcen. Mit dieser Haltung, gepaart mit einer bedingungslosen Wertschätzung und Achtung der Autonomie gegenüber jedem Menschen, werden die Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit und langfristigen Motivation für einen individuellen gesundheitsförderlichen Lebensstil und dem Wert der Investitionen in gute soziale Beziehungen, speziell in der Nachbarschaft, nachhaltig motiviert und bestärkt.
Die Sparmaßnahmen werden von Freiwilligen aus dem Pool der Zielgruppe geleistet. Im Normalfall sind Angebote an den monatlichen Stammtischen sowie in der ZGL-Academy (jährliche Video-Sammlung der freiwillig engagierten Schichtpersonen) evaluiert, angepasst und mit Ideen der Zielgruppe erweitert.
• Keine bis wenige ZGL-ähnliche Angebote
• Potenzial für ein etwas grösseres als 1000 Personen
• Vernetzungsgesamten der Standortgemeinden mit Fachstelle Alter und ressourcenorientierter Person

Weiterführende Informationen
• Projektdokumentation
• ZGL in der Schweiz (2019): A novel approach to increase physical activity in older adults in the community setting
Olivier, S. & Schmid, M. (2019). "ZÄMEGOLAUF". *International Journal of Public Health*, 14, 448-476
• FZG & WZG (2019): Evaluation der Implementierung von ZÄMEGOLAUF in Luzern und Morges. Schlussbericht im Auftrag von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (EPG). <http://epg.fhn.ch>
• Harter, S. & Schmid, M. (2019): Grundlagen und Projektziele zur Bewegungsförderung bei Erwachsenen im mittleren Alter und älteren Erwachsenen. Bericht zum Stand von Gesundheitsförderung Kanton Zürich S. 27-28.

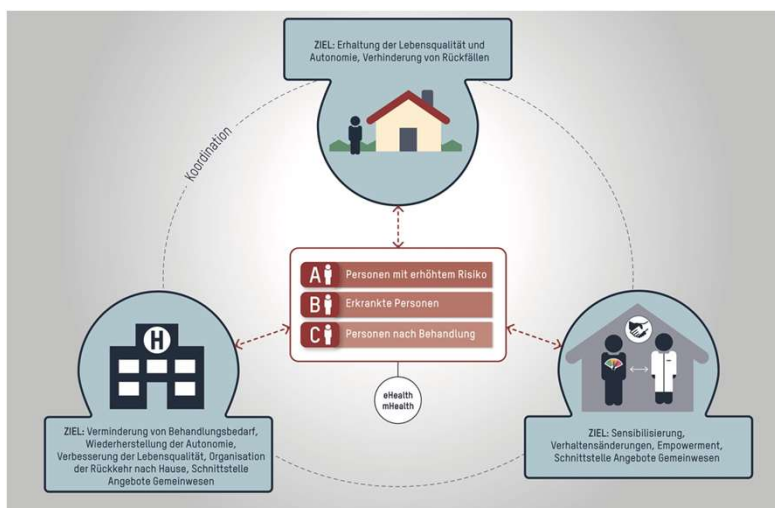
Kontakt
Verein ZÄMEGOLAUF
+41 76 452 47 48
hello@zgl.ch

11

Projektförderung PGV



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Hauptziel

Die Prävention ist über die gesamte Versorgungskette gestärkt, um Lebensqualität sowie Autonomie der Patientinnen und Patienten zu fördern und den Behandlungsbedarf zu vermindern.

<https://gesundheitsfoerderung.ch/praevention-in-der-gesundheitsversorgung/projektforderung>

12

Projektförderung PGV



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Förderbereiche:

| | |
|--|--|
| <p>I Umfangreiche Projekte (nur bis zur vierten Förderrunde 2022) -Laufzeit: 4 Jahre -Fördersumme pro Vertrag: 1-1.5 Mio. CHF</p> | <p>Direkte Zusammenarbeiten -Direktverträge mit einem oder mehreren PGV-Stakeholdern -Laufzeit: 4 Jahre -Fördersumme pro Vertrag: 1-1.5 Mio. CHF</p> |
| <p>II Seed-Finanzierungen (nur bis zur vierten Förderrunde 2022) -Laufzeit: 2 bis 4 Jahre -Fördersumme: 100'000 CHF pro Jahr</p> | <p>Folgemandate zur Verfestigung -Anschlussverträge für abgeschlossene PGV-Projekte mit hohem Wirkungspotential -Laufzeit: 2 Jahre -Fördersumme: 50'000-100'000 CHF</p> |
| <p>III Ausschreibungen zu spezifischen Themen (per 2020) -Laufzeit: 4 Jahre -Fördersumme pro Vertrag: 1-1.5 Mio. CHF</p> | |

➔ Gesundheitsförderung Schweiz übernimmt bis zu 100% der Projektkosten.

13

Projektförderung PGV – Projekte Bewegungsförderung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Interprofessionelle Sturzprävention in der Spitex (Tessin)
- Rückgang und Remission bei Typ-2-Diabetes
- PEPra – Prävention mit Evidenz in der Praxis
- CareMENS
- BeFit – Fitness für Bechterew-Betroffene
- StoppSturz
- Starke Familie (übergewichtige Kinder)
- Pas à pas
- Je me bouge pour ma santé
- GLA:D Schweiz – Mit Arthrose gut leben
- Es bewegt sich etwas in den Pflegeheimen

14

Wissensmanagement – Grundlagenbericht

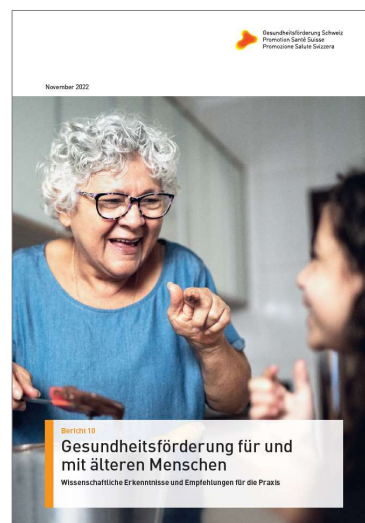
Ziel ist, dass ältere Menschen die gewonnenen Lebensjahre **möglichst lange bei guter Gesundheit und hoher Lebensqualität** verbringen können.

7 Förderung der regelmässigen Bewegung

- 7.1 Grundlagen
- 7.2 Warum lohnt sich die Bewegungsförderung im Alter?
- 7.3 Bewegungsempfehlungen und -verhalten im Alter
 - 7.3.1 Bewegungsempfehlungen für ältere Menschen
 - 7.3.2 Bewegungsverhalten der älteren Menschen in der Schweiz
- 7.4 Bewegungsförderung im Alter
 - 7.4.1 Allgemeine Förderung eines aktiven Lebensstils
 - 7.4.2 Bewegungsprogramme
 - 7.4.3 Sturzprävention
 - 7.4.4 Chancengerechte Bewegungsförderung
- 7.5 Erfolgsfaktoren

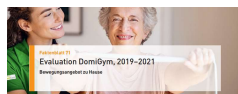
- 49
- 49
- 49
- 51
- 51
- 53
- 55
- 56
- 57
- 58
- 59
- 61

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Wirkungsmanagement

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Wirkungskreis der intergenerativen Bewegungsangebote zur Förderung sozialer Teilhabe bei älteren Menschen [2]



Foto: Norbert Rostocki/moveart.swiss

Wirkungsmanagement



<https://gesundheitsfoerderung.ch/publikationen>



Kommunikation

- Newsletter von Promotion Santé Suisse
<https://gesundheitsfoerderung.ch/aktuell/news>
- LinkedIn
<https://www.linkedin.com/company/gesundheitsfoerderung-schweiz>



Täglich empfohlene Bewegung für ältere Erwachsene (ab 64 Jahre)



Quelle: Hepa.ch, Magglingen 2023

<https://www.hepa.admin.ch/de/aeltere-erwachsene>

Ihr Ansprechpartner



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Florian Koch
Projektleiter Bewegung
Tel. +41 31 350 04 03
florian.koch@promotionsante.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch