

Kurzbericht «HEKS Alter und Migration ZH/SH»

Eckdaten Projekt

Trägerschaft / Ort	HEKS Zürich/Schaffhausen
Projektleitung	Eva Walter
Beitrag Walder Stiftung	CHF 30'000
Entscheid SR	13. Dezember 2023
Projektlaufzeit	laufend

Projektbeschreibung

«HEKS AltuM» bietet MigrantInnen ab 50 Informationsvermittlung zu Themen des Älterwerdens sowie Begegnungs- und Bewegungsangebote mit gesundheitlichen und sozialen Aspekten. 2024 konnten die meisten AltuM-Aktivitäten erfolgreich weitergeführt werden. Die Singgruppe wurde durch einen neuen Sing- und Tanztreff 50+ ersetzt. Der Computerkurs wurde mangels Nachfrage eingestellt, die Schwimmkurse für Frauen dafür auf fünf erhöht. Die Treffpunkte werden gut besucht und bieten regelmässig niederschwellige Informationen in einfachem Deutsch an, bei Bedarf mit Übersetzung. Im Angebot AltuM-Tandem konnten sechs Tandems abgeschlossen und acht neue gestartet werden. Ein neues Konzept zur besseren Begleitung wird ab Mai 2025 umgesetzt und beinhaltet neben einer engeren und individuelleren Begleitung auch regelmässige Standortgespräche sowie mehr Schulungs- und Reflexionsangebote.

Auch wenn der Ressourcenbedarf für das Freiwilligenmanagement hoch und anspruchsvoll ist, kann das Programm dank einer Spesenentschädigung an die Freiwilligen effizient betrieben werden.

<https://www.walder-stiftung.ch/projekt/heks-altum-tandem/>

Wirkung und Ausblick

2024 erreichte AltuM über 330 ältere MigrantInnen in den Kantonen Zürich und Schaffhausen. Rund 32 freiwillige Schlüssel- und Begleitpersonen leisteten über 4'400 Stunden Einsatz und wurden durch individuelle Einführungen, Arbeitstreffen und Weiterbildungen unterstützt. Die Angebote wurden mehr als 4'600-mal genutzt. 90 % der Teilnehmenden berichteten von mehr sozialen Kontakten und alle gaben an, dass sich ihr Wohlbefinden verbessert habe. Durchgeführt wurden 12 Bewegungskurse und 19 weitere Aktivitäten mit insgesamt rund 370 Teilnehmenden – viele davon selbstorganisiert. Die fünf Treffpunkte förderten regelmässig die soziale Vernetzung. Im Tandem-Angebot begleiteten 11 Freiwillige 14 Geflüchtete in insgesamt rund 480 Treffen. Zudem erhielten 115 Teilnehmende wichtige Informationen zu Alter und Gesundheit – etwa durch acht Veranstaltungen und Einzelberatungen.

«HEKS AltuM» will auch weiterhin die soziale Teilhabe und Gesundheit älterer MigrantInnen durch Begleitung, Bewegung und Begegnung stärken.