

HEKS AltuM Zürich/Schaffhausen – Alter und Migration

Beratung und Angebote für Migrant:innen 55+



Viele Migrant:innen sind wegen Verfolgung, wirtschaftlichen oder sozialen Missständen in die Schweiz gelangt. Mit zunehmendem Alter steigt die Tendenz in dieser Bevölkerungsgruppe, dauerhaft in der Schweiz zu bleiben. Sie sind aber mit der schweizerischen Altersversorgung und den hiesigen Einrichtungen wenig vertraut. Das Programm «HEKS AltuM Zürich/Schaffhausen» bietet Migrant:innen ab 55 Jahren Unterstützung bei Fragen zu Themen im Zusammenhang mit dem Älterwerden.

Zielgruppe

Als Zielgruppen sollen einerseits ältere Migrant:innen (55+), die in den Kantonen Zürich und Schaffhausen leben, und andererseits freiwillige Schlüsselpersonen angesprochen und erreicht werden. Die Schlüsselpersonen, die sowohl mit den schweizerischen Verhältnissen als auch mit den kulturellen Hintergründen der Migrant:innen vertraut sind, helfen bei der Gruppenbildung von älteren Migrant:innen, unterstützen, beraten und fördern diese bei ihren Aktivitäten.

Ziele

Das Programm «HEKS AltuM» will ältere Migrant:innen (55+), die in den Kantonen Zürich und Schaffhausen leben, präventiv auf die Probleme des Älterwerdens aufmerksam machen und sie bei Schwierigkeiten bedarfsgerecht begleiten. Dafür werden freiwillige, gut ausgebildete Schlüsselpersonen eingesetzt.

Das neue Angebot HEKS AltuM-Tandem hat zum Ziel, Geflüchtete über 50 Jahren bei ihrem Neuanfang in der Schweiz zu begleiten und zu unterstützen. Die Unterstützung erfolgt durch Freiwillige, die jeweils ein Tandem mit den Geflüchteten bilden.



Aktivitäten

Die freiwilligen Schlüsselpersonen, die durch gezielte Weiterbildungen auf ihre Aufgaben vorbereitet werden, sollen den Zugang zur Zielgruppe herstellen und den älteren Migrant:innen Informationen zu Themen wie Alter und Gesundheit vermitteln. Des Weiteren sollen Begegnungs- und Freizeitaktivitäten zur Verfügung stehen und die Teilnahme an diesen Anlässen gefördert werden. Neben regelmässigen Infoveranstaltungen, Tischgesprächen und persönlichen Beratungen bietet das Programm zahlreiche gesundheitsfördernde und bedürfnisorientierte Angebote wie Café-Treffs, Gymnastikstunden, Schwimm-, PC- und Yogakurse (vor Ort und online), einen Tanz-Treff, Ausflüge oder Spaziergänge.

Beim AltuM-Tandem unterstützt eine freiwillige Begleitperson eine ältere geflüchtete Person im Alltag, etwa beim Vereinbaren von Terminen, vermittelt Informationen und ermöglicht den Zugang zu Angeboten sowie zur Regelstruktur. Die Tandems haben auch die Möglichkeit, sich regelmässig an zwei Treffpunkten (in Zürich und in Winterthur) zu treffen.

HEKS AltuM ZH/SH – Alter und Migration

Unterstützt von:

Pro Senectute Kanton Zürich,
Stadtrat der Stadt Zürich,
Evangelisch-reformierte
Landeskirchen der Kantone
Zürich und Schaffhausen,
diverse Stiftungen und
evangelisch-reformierte
Kirchgemeinden, private
Spender:innen.

AltuM-Tandem von: Age-Stif-
tung, Walder Stiftung

Kooperation mit:

Pro Senectute Kanton
Zürich

Programmleitung:

Miriam Moser

Kontakt

HEKS Geschäftsstelle ZH/SH
AltuM
Miriam Moser
Seminarstrasse 28, Postfach
8042 Zürich

+41 44 360 89 62
miriam.moser@heks.ch
www.heks.ch/altum-zh-sh

Spenden:
IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1
Vermerk: AltuM ZH/SH