



Jahresrückblick 2023 Infostelle Alter und Gesundheit



Siedlung altersgerechtes Wohnen «Am Weiher» in Gattikon

Infostelle Alter und Gesundheit

Personell neu aufgestellt, startete die Infostelle ins Jahr 2023. Bereits Ende des Vorjahres hat die neue Altersbeauftragte die Arbeit in Thalwil aufgenommen. Gemeinsam mit der weiterhin aktiven Gesundheitskoordinatorin, führen die beiden die – seit September 2023 neu benannte – Infostelle Alter und Gesundheit.

Beratungen und Hausbesuche

Beratungen

Die Infostelle berät die ältere Generation und Angehörige dabei, individuelle Lebensformen bestmöglich nach eigener Vorstellung zu gestalten. Sie unterstützt sie bei der Umsetzung ihrer Bedürfnisse und koordiniert dafür geeignete Netzwerke mit lokalen und regionalen Gesundheits- und Sozialinstitutionen. Die Kompetenzen der älteren Bevölkerung werden gestärkt, Hilfe zur Selbsthilfe geboten.

Die Beratungen unterstützen zur Bewältigung des Alltags. Sie beinhalten unter anderem Themen wie Gesundheit, Wohnen, Finanzen, Freizeit, juristische Vorsorge, Pflege und Entlastung von betreuenden Angehörigen. Auch im Jahr 2023 waren die Themen «Gesundheit» und «Wohnen» als Schwerpunktthemen in den Beratungen zu verzeichnen. Etliche Seniorinnen und Senioren waren mit Wohnungskündigungen aufgrund von Abrissen oder Renovationen ihrer Wohnobjekte betroffen.

Weiterhin wurde zweimal pro Woche à je zwei Stunden eine öffentliche Sprechstunde in der Infostelle angeboten. Wie bis anhin konnte diese kostenlos und ohne vorgängige Terminvereinbarung genutzt werden. Wie sich vermehrt zeigt, hat sich diesbezüglich im Laufe der letzten Jahre das Bedürfnis verändert – die öffentliche Sprechstunde wird immer weniger genutzt, anstelle dessen werden vermehrt Termine nach Vereinbarung gewünscht und telefonische Auskünfte verlangt.

Hausbesuche

Die Gesundheitskoordinatorin hat auch 2023 auf Wunsch Hausbesuche angeboten. Insgesamt wurden rund 60 Hausbesuche getätigt.

Die Einladung zum präventiven Hausbesuch erhielten im Jahr 2023 knapp 250 Seniorinnen und Senioren mit den Jahrgängen 1938 und 1943. Das Angebot haben davon knapp zehn Prozent genutzt.

Themen

Schwerpunkt Einsamkeit

Die soziale Integration älterer Menschen ist von grosser Bedeutung. Das Thema «Einsamkeit» wird in Zukunft – hinlänglich des Grundsatzes «ambulant vor stationär» - noch mehr an Bedeutung gewinnen und ist ernst zu nehmen. Erwiesenermassen können soziale Isolation und Einsamkeit massive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen haben, was sich auch auf die Gesundheitskosten auswirkt.

Damit die ältere Generation auch in Zukunft eine aktive Rolle in der Gesellschaft übernehmen kann und um den Folgen einer möglichen sozialen Isolation entgegenzuwirken, war die Infostelle dafür besorgt, durch Wissensvermittlung Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten und soziale Kontakte zu unterstützen und zu fördern. Hierfür hat sie im 2023 folgende Massnahmen umgesetzt:

Kafi Treff – ein Ort der Begegnung - von Senioren für Senioren

Wie sich bei der Auswertung der gross angelegten Umfrage «Wie altersgerecht ist Thalwil?» gezeigt hat, war es der Wunsch der älteren Bevölkerung – nachdem das Migros- wie auch das Coop-Kafi ihre Türen geschlossen hatten – wieder einen Begegnungsort für ältere Menschen in Thalwil zu haben. Unter der Organisation der Infostelle öffnete der «Kafi Treff» im April 2023 zum ersten Mal seine Tür im Pfistertreff. Freiwillige Seniorinnen und Senioren sind seither jeden Dienstag von 9 bis 11 Uhr im Einsatz. Für einen Unkostenbeitrag von fünf Franken servieren sie anderen Seniorinnen und Senioren Kaffee und Gipfeli mit einem roten Schoggiherz. Bis Jahresende wurden insgesamt etwa 850 Kaffee serviert.

«Lebensqualität im Alter»-Zyklus

Mit dem neu geschaffenen «Lebensqualität im Alter»-Zyklus wurde im 2023 ein Format geschaffen, das den Wissens- und Informationstransfer zu gesundheitlichen und sozialen Themen mit der Möglichkeit der sozialen Vernetzung verbindet. Die Gemeinschaftsräume im altersgerechten Wohnen «Am Weiher» in Gattikon waren immer bis auf den letzten Platz besetzt.

Unter anderem haben folgende Veranstaltungen stattgefunden:

- ***Achtung Betrug! von Enkeltricks, falsche Polizisten und Telefonbetrügereien***
140 Personen haben den Weg ins Alterszentrum Serata gefunden, um dort der interaktiven Vorführung des Forumtheaters Zürich beizuwohnen. Unter Einbezug des Publikums wurde ernsthaft diskutiert, gelacht und viel Wissen zum eigenen Schutz vor Betrügern mit nach Hause genommen.
- ***«Bliib fit – gruuve mit!»...eine Anleitung zum alt werden und gleichzeitig jung bleiben***
Frau Dr. Michèle Mattle vom Zentrum für Alter und Mobilität der Universität Zürich, präsentierte nicht nur Forschungsergebnisse und Präventionsmöglichkeiten zur körperlichen und geistigen Fitness, sondern hat auch das speziell für ältere Menschen entwickelte, musikalisch unterstützte Bewegungsprogramm «Gruuve» vorgestellt und dieses mit dem Publikum zur Sturzprofilaxe auch gleich umgesetzt.
- ***«Alter ohne Gewalt» - Auswege aus Konflikt- und Gewaltsituationen***
Die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA) hatte das Thema eindrücklich vorgestellt und über die verschiedenen Aspekte von Gewalt referiert.
- ***«Selbstbestimmt bis zum Schluss – von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag»***
Im Oktober hat die Pro Senectute des Bezirks Horgen den Seniorinnen und Senioren den Docupass vorgestellt und Aufklärungsarbeit zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag geleistet. Ein zweiter Teil zum Thema ist Anfang 2024 in Zusammenarbeit mit der KESB geplant.
- ***Altersausflug***
Der legendäre Altersausflug hat unter der Organisation der Infostelle am 31. August 200 Personen im AHV-Alter – mit einem Zwischenstopp zum Znünihalt in Illnau-Effretikon – zu Napoleon in den Arenenberg geführt. Am Nachmittag wurden das Napoleonmuseum, der Souvenirladen und sämtliche Sitzbänke von den plötzlich jung gewordenen Seniorinnen und Senioren in Beschlag genommen.

- **Smart Trail – geistig fit durch Bewegung**

Im April rief die Infostelle die Seniorinnen und Senioren zum «Frühlingserwachen des Smart Trail». Anna, der sympathischen Trainerin des Medisport Q, gelang es, den Teilnehmenden sowohl am Morgen wie auch am Nachmittag die Übungen zur Verbesserung der Koordination, Wahrnehmungsfähigkeit und des Denkvermögens auf dem rund ein Kilometer langen Parcours mit Humor und Professionalität zu erklären und vorzuzeigen.

- **«Generationen im Gespräch – lasst uns reden» – Mitwirkung an den Kulturtagen**

Im Rahmen der Thalwiler Kulturtage, hat sich die Infostelle im Juni mit der Veranstaltung «Generationen im Gespräch – lasst uns reden» beteiligt.

Sommerhitze – Wasser-Trink-Aktion

Im Juli hat die Infostelle in Zusammenarbeit mit der Nachbarschaftshilfe mit zwei Aktionen auf die Hitzeperiode und deren grossen körperlichen Belastungsauswirkungen auf ältere Menschen aufmerksam gemacht. Dafür wurden insgesamt – gesponsert vom Verein Spitex Thalwil – 2'500 Wasserflaschen und Infomaterial vor der Migros und im Dorf an die Bevölkerung verteilt.

Kolumne Lebensqualität im Alter

Mit dem Ziel, die Thalwiler Bevölkerung und deren Zusammenhalt zu stärken, schreibt die Altersbeauftragte seit 2023 die Kolumne «Lebensqualität im Alter», in welcher sie Themen im Kontext mit dem Alter aufnimmt. Die Kolumne erscheint einmal im Monat in der Zürichersee Zeitung, im Thalwiler-Anzeiger und im Sihltaler. Die Resonanz ist gross, die Rückmeldungen durchwegs positiv. Das Ziel, auf die Herausforderungen vulnerabler Menschen aufmerksam zu machen und dafür generationenübergreifend zu sensibilisieren, scheint erreicht.

Behinderung

Von April bis Juni 2023 hat die Gesundheitskoordinatorin – zusammen mit anderen Mitarbeitenden von Zürcher Gemeinden – am Inklusionsförderprogramm teilgenommen. Aufgrund dieser Teilnahme, ist im Jahr 2024 ein Sensibilisierungs- und Schulungsanlass für die Mitarbeitenden der Gemeindeverwaltung Thalwil geplant.

Altersgerechtes Wohnen «Am Weiher»

Bereits anfangs Dezember 2022 sind die ersten Bewohnenden in die neu erstellte Siedlung eingezogen. Im Januar 2023 lud die Infostelle zum Neuzuzüger-Begrüssungsanlass mit einem Apéro riche ein. Die Nachbarschaft lernte sich dabei kennen.

Seit November 2023 ist Katharina Dalbert als Siedlungs- und Quartierassistentin Ansprechperson für die Bewohnerinnen und Bewohner des altersgerechten Wohnens und die ganze Gattiker Bevölkerung.

Livia Schmid, Altersbeauftragte
Katharina Dalbert, Gesundheitskoordinatorin