

# Jahresrückblick 2025

## Infostelle Alter und Gesundheit



Von links nach rechts:  
Karin Weidle (Altersbeauftragte), Ivonne Foerstemann-Heilmann (Leiterin Nachbarschaftshilfe),  
Karin Bachmann (Gesundheitskoordinatorin)

## **Infostelle Alter und Gesundheit**

Nachdem die Gesundheitskoordinatorin im Juni 2025 die Infostelle Alter und Gesundheit nach zehn Jahren verlassen hat, konnte die vakante Stelle per September 2025 mit Karin Bachmann wieder neu besetzt werden.

Zusammen mit der Altersbeauftragten, Karin Weidle, leitet die neue Gesundheitskoordinatorin seit September 2025 die Infostelle Alter und Gesundheit. Die Hausbesuche von Juli und August wurden aufgrund der vakanten Stelle auf den September 2025 verschoben. Alle weiteren Dienstleistungen konnten trotz des personellen Engpasses lückenlos angeboten werden.

Die Infostelle Alter und Gesundheit wurde vor allem zu den Themen Finanzen, Gesundheit und Wohnen aufgesucht.

## **1. Beratungen und Hausbesuche**

### **1.1 Beratungen**

Die Mitarbeiterinnen der Infostelle Alter und Gesundheit beraten die ältere Generation sowie deren Angehörige zu ihren Anliegen. Insgesamt 64 persönliche Beratungen wurden in der Infostelle Alter und Gesundheit durchgeführt. 136 Beratungen konnten am Telefon abgewickelt werden.

Bei den Beratungen standen folgende Themen im Vordergrund:

- Finanzen: 30 %
- Gesundheit: 16 %
- Wohnen: 10 %

44 Prozent der Beratungssettings fanden mit den Klienten direkt statt, 16 Prozent mit den Angehörigen und 17 Prozent mit externen Fachstellen.

Weiterhin Teil des Angebots war die offene Sprechstunde in der Infostelle. Sie kann kostenlos und ohne Voranmeldung genutzt werden. Das Angebot wurde durchschnittlich zweimal pro Woche genutzt.

### **1.2 Hausbesuche und kostenlose Gesundheitsberatung 80- und 85-Jährige**

Die Gesundheitsberaterinnen haben insgesamt 32 Hausbesuche gemacht.

Aufgrund der Vakanz im Sommer wurden die Einladungen für eine Gesundheitsberatung erst im Oktober 2025 versendet. Insgesamt wurden 230 Briefe zugestellt. Davon haben 14 Personen das Angebot angenommen. 9 Personen wünschten einen Hausbesuch, 4 Personen eine telefonische Beratung. Eine Person kam persönlich in die Infostelle Alter und Gesundheit.

## **2. Themen**

### **2.1 Nachbarschaftshilfe**

Auch in der Vermittlungsstelle Nachbarschaftshilfe gab es einen Stellenwechsel. Die Leitung wurde im März 2025 von Ivonne Foerstemann-Heilmann übernommen. Die Nachbarschaftshilfe ist angegliedert an das Team der Infostelle Alter und Gesundheit.

Im vergangenen Jahr zeigte sich einmal mehr, wie wichtig eine gut vernetzte Nachbarschaftshilfe für das Quartier ist. Die Vermittlungsstelle war während des ganzen Jahres eine zentrale Anlaufstelle für Menschen, die Unterstützung suchten, ebenso wie für Personen, die bereit waren, ihre Zeit und Hilfe anzubieten.

Die Anzahl der Anfragen bewegte sich im selben Umfang wie das Jahr davor. Besonders häufig wurden Unterstützungen im Alltag nachgefragt:

- Begleitdienste (z. B. zu Arztterminen oder Spaziergängen)
- Einkaufshilfen
- Gesellschaft und Gespräche gegen Einsamkeit
- Hilfe bei kurzfristigen oder punktuellen Anliegen

Viele Anfragen kamen von älteren Menschen, aber auch von Angehörigen oder sozialen Stellen, die aktiv den Kontakt zur Nachbarschaftshilfe suchten. Dank des Engagements der freiwilligen Helferinnen und Helfer konnte ein grosser Teil der Anfragen erfolgreich vermittelt werden.

## **2.2 Kafi Treff – ein Ort der Begegnung - von Senioren für Senioren**

Die Möglichkeit, am grossen Tisch mit Menschen den Austausch zu pflegen wird geschätzt und rege genutzt.

Seit Januar 2024 gab es keine personellen Veränderungen im Team der Kafi-Treff-Mitarbeitenden, wodurch der Betrieb eingespielt ist. Ein 2er Team trifft sich jeweils um 8 Uhr beim Pfistertreff zum Einrichten und Vorbereiten. In individueller Absprache besorgen die Teams unterschiedliche Tischdekoration und bringen die Küchenwäsche von zu Hause mit. Die Gipfeli werden im Berichtsjahr von der Bäckerei Wüst in Thalwil, geliefert, was eine grosse Erleichterung ist.

Der Kaffeebetrieb dauert von 9.00 bis 11.00 Uhr, danach heisst es Aufräumen und Boden wischen, bis sich um ca. 11.30 Uhr die Pforte wieder schliesst. Die Gäste sind glücklich und zufrieden auf dem Heimweg und die arbeitenden Seniorinnen und Senioren freuen sich über die Dankbarkeit und das spürbare Wohlbefinden der Besucherinnen und Besucher.

Im Jahr 2025 ist die Gästezahl leicht gestiegen. Es fanden sich 1'007 Seniorinnen und Senioren, gut durchmischt mit Frauen und Männern, ein. Am 2. April feierte das Team des Kafi Treff mit den Gästen das zweijährige Jubiläum. Die 18 Gäste waren zu Kafi/Gipfeli eingeladen. Im November traf sich das Kafi-Treff-Team im Restaurant Etzliberg und genoss die feine Bewirtung. Auch hier fand ein reger Austausch statt. Die Würdigung der Einsätze konnte mit dem Überschuss aus dem Kaffeeverkauf bezahlt werden.

## 2.3 ZÄMEGOLAUFE

Die Zahl der Teilnehmenden ist 2025 stabil geblieben.



Die Thalwilerinnen und Thalwiler spazierten weiterhin gerne in kleinen Gruppen. Trotz des Regens liessen sich die Seniorinnen und Senioren vom Spazieren nicht abhalten.

Auch 2025 nutzten Kleingruppen, teilweise mit Rollator, das Angebot des gemütlichen Parcours von Zämegolaufe.

## 2.4 Altersausflug

Am Donnerstag, 28. August 2025, fand der 79. Altersausflug der Gemeinde Thalwil statt.



Über 140 Personen im AHV-Alter reisten zum Kaffeehalt nach Näfels. Während es draussen in Strömen regnete, wurden die Seniorinnen und Senioren in einem festlich geschmückten, weissen Saal mit Kaffee und Gipfeli empfangen.

Anschliessend ging die Fahrt weiter ins Bündnerland, in die älteste Stadt der Schweiz, nach Chur. Die Teilnehmenden wurden im Restaurant B12 in der Nähe der Churer Altstadt herzlich empfangen.



Nach der schönen musikalischen Einleitung durch die rätoromanischen Sängerinnen von LA TRIADA erzählte Stadtführerin Verena Gruber Interessantes über diese geschichtsreiche Stadt und Region. Für diejenigen, welche die sehenswerte Innenstadt nicht selbst erkunden konnten oder wollten, gab es eine beeindruckende Bilderreise mit der Stadtführerin zu den Sehenswürdigkeiten. Auch die Sängerinnen von LA TRIADA, die ihre Volkslieder und die Darbietung vom Alpsegen zum Besten gaben, liessen den Dauerregen vergessen.

## **2.5 Kolumne Lebensqualität im Alter**

Die Altersbeauftragte stellte sich mit der Januar-Kolumne 2025 ihren Leserinnen und Lesern vor. Es folgten weitere Kolumnen, die das Ziel verfolgten, mit den Seniorinnen und Senioren in Kontakt zu bleiben und sie sowohl über das Angebot der Infostelle Alter und Gesundheit als auch über Veranstaltungen aufmerksam zu machen. Im Juli 2025 stellte sich die neue Leiterin der Nachbarschaftshilfe in der Kolumne vor. Es gab noch zwei weitere Gastkolumnistinnen, die die Möglichkeit nutzten, sich und ihre Arbeit einer breiten Bevölkerung vorzustellen. Die Rückmeldungen waren weiterhin positiv und wertschätzend.

## **2.6 Altersgerechtes Wohnen «Am Weiher» mit Siedlungs- und Quartierassistenz**

Das Projekt «Am Weiher» mit Siedlungs- und Quartierassistenz am Weiher wurde per November 2025 eingestellt. Die Kursräume in der Liegenschaft werden weiterhin rege vermietet.

## **3. Weitere Veranstaltungen und Teilnahmen**

Die Fachmitarbeiterinnen der Infostelle Alter und Gesundheit führten im vergangenen Jahr ergänzend zu den aufgeführten Themen im Kapitel 2 folgende Veranstaltungen durch:

### **3.1 Veranstaltung «Gebraucht werden im Alter» mit Podiumsdiskussion**

Die Veranstaltung wurde organisiert vom Museum Thalwil, dem Verein Quasitutto und der Infostelle Alter und Gesundheit der Gemeinde Thalwil.

Das Museum Thalwil zeigte die Ausstellung «Autofokus» von Gina Folly. Die Künstlerin hat den Thalwiler Verein Quasitutto begleitet und in ihrer Arbeit einige Mitglieder bei ihren Tätigkeiten fotografiert. Die Ausstellung verdeutlichte das Thema «Gebrauchtwerden im Alter» und das Engagement in der Gemeinschaft.

Um das Thema «Gebrauchtwerden im Alter?» weiter zu vertiefen, wurde die Bevölkerung am Samstag, 1. Februar 2025, zum Vortrag und anschliessendem Podiumsgespräch eingeladen.

Prof. Dr. phil. François Höpflinger, Alters- und Generationenforscher, hielt einen interessanten Vortrag. Im Anschluss folgte eine Podiumsdiskussion, moderiert von Christiana Brenk, Mitglied des Stiftungsrats Serata und Beraterin für Alterspolitik und -planung. An der Diskussion nahmen folgende Personen teil: Katharina Dalbert, Gesundheitskoordinatorin der Gemeinde Thalwil, Märk Fankhauser, ehemaliger Gemeindepräsident und Unternehmer, Maria Fritschy, Mitglied von Quasitutto, Felix Känzig, Sozialdiakon und Monique Meyer Fausch, Grossmutter.



Die Pfisterschüür in Thalwil war bis zum letzten Platz besetzt und das Publikum nahm interessiert an der anschliessenden Fragerunde teil.

### 3.2 Informationsmesse

Die Infostelle Alter und Gesundheit der Gemeinde Thalwil lud am 23. Oktober 2025 zur Informationsmesse zum Thema «Älter werden in Thalwil» ein. Mehr als 20 Ausstellerinnen und Aussteller präsentierten ihre Unterstützungsangebote und Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren in Thalwil.



Bereichert wurde die Veranstaltung durch zwei Kurzvorträge. Der im See Spital Horgen tätige Kardiologe Dr. med. univ. David Hochholzer erläuterte Wissenswertes zum Thema Blutdruck. Der Sozialarbeiter und Experte für «Humor im Alter», Herr Marcel Schuler, stellte sich in seinem Vortrag der Frage «Wie kann uns Humor im Alltag und beim Älterwerden nützlich sein?»

Am Messestand vom See Spital Horgen konnten Teilnehmende ihren Blutdruck und am Stand des Gesundheitsparks den Muskelanteil messen lassen. Der Experte für «Humor im Alter» betrieb eine «Tankstelle für Humor». Neben den altbewährten, klassischen Dienstleistern, konnten auch innovative, jüngere Aussteller begrüsst werden. Zum einen Ralph Landolt von Techtipp aus Thalwil, der digitale Unterstützung und Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren anbietet. Zum anderen waren zwei Assistenten von einer Forschungsgruppe der ETH Zürich anwesend, die eine Studie durchführen, in der die Auswirkungen eines kognitiven-motorischen Trainings mithilfe von Videospielen - die körperliche Bewegungen erfordern - auf das Gleichgewicht und das Sturzrisiko im häuslichen Umfeld zu untersuchen. Die Besucherinnen und Besucher konnten an der Ausstellung einen Eindruck vom Haustraining verschaffen.



Es nahmen viele interessierte Besucherinnen und Besucher teil. Die Atmosphäre war schön und auch die vielfältigen, gut durchmischten Informationen mit den teilweise sehr kreativen Ausstellern kamen gut an. Die Rückmeldungen waren sehr gut. Die Besucherinnen und Besucher, Aussteller und Vortragende waren zufrieden.

Karin Weidle, Altersbeauftragte  
Karin Bachmann, Gesundheitskoordinatorin  
Ivonne Foerstemann, Leiterin Nachbarschaftshilfe