

<b>SP2</b>	<b>«HEKS AltuM (Alter und Migration)»</b> HEKS (Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz) Regionalstelle Zürich/Schaffhausen	
	Aida Kalamujic Seminarstraße 28 8042 Zürich	+41 44 360 89 62 kalamujic@heks.ch

### Projektbeschreibung

Das Projekt richtet sich an MigrantInnen ab 55 Jahren, die im Kanton Zürich leben. Über ausgebildete freiwillige Schlüsselpersonen soll der Zugang zu älteren MigrantInnen geschaffen werden, um Informationen zum Thema Alter und Gesundheit zu vermitteln und Begegnungs- und Freizeitaktivitäten anzubieten und die Teilnahme zu fördern. Neben Veranstaltungen zu rechtlichen, wirtschaftlichen, sozialen und gesundheitlichen Themen mittels Tischgesprächen, persönlichen Beratungen bietet das Projekt noch weitere Angebote:

Gymnastikkurs

Schwimmkurse für ältere Migrantinnen

Schön und Gesund ins Alter – Ein Gesundheitskompetenzkurs 55+

### Zielsetzung des Projekts

- Rekrutierung und Ausbildung freiwilliger Schlüsselpersonen
- Angebote für ältere MigrantInnen entwickeln und ermöglichen
- Teilnehmende verbessern ihr Körperbewusstsein und stärken ihr Selbstwertgefühl
- Hilfe zur Selbsthilfe sowie Erfahrungsaustausch und Freizeitbeschäftigung, um sozialer Isolation entgegenzuwirken
- Allgemeine Integrationsförderung

### Eingesetzte Mittel und Ressourcen

Weiterbildung für Schlüsselpersonen, Zugang zum Weiterbildungs- und Schulungsangebot der Pro Senectute, Vernetzung und Fachaustausch

### Finanzierung und Trägerschaft

CHF 130.000,-- – inklusive 60% Stelle der Projektleitung sowie dem Stundenlohn der Gymnastik- und Schwimmlehrerinnen.

Mehr als 50% der Projektkosten werden von der HEKS als Trägerorganisation getragen. Die Restfinanzierung erfolgt durch Pro Senectute des Kantons Zürich und Stiftungen.

### Projektlaufzeit, Teilnehmerzahl bzw. Anzahl erreichter Personen

seit 2006; Cafe-Treffs mit Gymnastikkursen fanden 90-mal statt und wurden durchschnittlich von 10 MigrantInnen besucht

Im Jahr 2012 wurden beide Cafe-Treffs in Zürich 980 mal, drei Schwimmkurs-Blöcke 350mal und die gesamten AltuM Angebote 2086 mal genutzt

### Konkrete Resultate:

AltuM ist ein etabliertes Projekt. Aufgrund des Erfolges und des zunehmenden Interesses an den AltuM-Aktivitäten wird es vermehrt in mehreren Gemeinden des Kantons Zürich angeboten. TeilnehmerInnen erkennen Bedeutung von sportlichen Betätigungen für ihre Gesundheit und erhalten Anreize und Ideen. Mindestens 40 MigrantInnen haben schwimmen gelernt.