
HEKS AltuM - Alter und Migration

- **bietet kompetente Hilfestellung und Wissensvermittlung für ältere Migrantinnen und Migranten 55+, die im Kanton Zürich leben**
- **ist ein Projekt von der HEKS Regionalstelle Zürich/ Schaffhausen in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Kanton Zürich**
- **AltuM Zielgruppe: Migrantinnen und Migranten 55+, freiwillige Schlüsselpersonen und in- und ausländische Organisationen und Institutionen**
- **Projektstart: 2006**

Aida Kalamujic, AltuM Projektleiterin
Zürich, im August 2012

Situation / Diversität der älteren Migrantinnen und Migranten

- **Informationsmangel, Sprachschwierigkeiten, Angst vor Behörden und/oder negativen Erfahrungen mit öffentlichen Institutionen**
- **nutzen Dienstleistungen und Angebote der offenen Altersarbeit, insbesondere Präventions- und Gesundheitsförderungs-Angebote zu wenig**
- **beurteilen eine Alters- und Pflegeheimplatzierung negativ**
- **haben eine erhöhte Isolationsgefahr und Armutsrisiko, sowie keine positive Beziehungen (Familie/Freunde/Nachbarschaft)**
- **sind generell schwer zu erreichen und/oder durch kritische Erlebnisse und Situationen besonders belastet (Krieg/Gefängniserfahrungen, getrennt/geschieden/verwitwet, finanziell benachteiligt, zu Hause lebend pflegeabhängig, frisch pensioniert usw.)**

Situation / Diversität der älteren Migrantinnen und Migranten

- **leiden an psychischen Problemen (Müdigkeit, Depression, Folgen von Traumata, Angstgefühl, Schlafstörungen etc.) und haben physische Beschwerden (Rücken- und Beinschmerzen, Kopfschmerzen, Rheuma, Übergewicht, hoher Blutdruck etc.) - im Speziellen Personen mit prekärem Aufenthaltsstatus**
- **wenden sich häufig nur an Vereine, welche oft schlecht über die Altersangebote informiert sind und keine sinnvolle Tätigkeiten für ältere Menschen ermöglichen**
- **führen einen ungesunden Lebensstil (rauchen, trinken Alkohol, haben keine körperlichen Aktivitäten und Training usw.)**
- **denken nicht viel über eine Änderung in ihrem Leben, wenn sie älter werden und wollen ihr Leben so weiterführen, wie es ist.**

Der Diversität der älteren Migrantinnen und Migranten ist gross

Angebote für freiwillige Schüsselpersonen

- **Weiterbildungen in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute
(4 Kurse im 2. Halbjahr)**
- **Einzelne Weiterbildungen bei der Pro Senectute
(ganzjährlich)**
- **Arbeitstreffen
(4-mal jährlich)**
- **Informelles / geselliges Treffen
(jährlich)**



Angebote für die Migrantinnen und Migranten 55+

Angebote nach Interesse / Bedürfnis

Einzelpersonen

- Tischgespräche (2 - 5 Personen)
- Persönliche Beratungen

Kulturgruppen

- Tischgespräche (Kleinere Gruppe)
- Schwimmkurse für Frauen
- „Schön und gesund ins Alter“
Gesundheitskompetenz Kurs für Frauen 55+
- Freizeitaktivitäten (Selbstorganisation,
Ausflüge, Feste, Reisen, Nutzung von
Angeboten anderer Organisationen und
Institutionen)



Angebote für die Migrantinnen und Migranten 55+

Fixe / regelmässige Angebote

- **Informationsveranstaltungen**
für Kulturgruppen (mind. 4-mal jährlich) über soziale, wirtschaftliche, rechtliche und gesundheitliche Fragen
- **Zwei wöchentliche Café-Treffs** mit:
 - Gymnastikkurse (regelmässig)
 - Mal-, Deutsch-, Tanzkurse (nach Interesse)
(Spielen, Zusammensitzen, Austausch, Vernetzung, Informationen, Förderung der Selbstorganisation, Hilfe zu Selbsthilfe)
- **Vernetzungstreffen** (jährlich):
alle Kulturgruppen zusammen mit interessierten SchweizerInnen, VertreterInnen von Behörden und Institutionen (zum Aufbau eines interkulturellen Netzwerks)



- Zurzeit sind 29 Freiwillige für die 8 bestehenden Kulturgruppen tätig
- **Im Jahr 2011:** Insgesamt wurden die AltuM-Angebote 2430-mal genutzt
- Es ist **geplant:** bestehende Kulturgruppen weiter fördern, sowie in mehreren Gemeinden neue Gruppen aufzubauen

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
Ich bin gespannt auf Ihre Fragen**

