

# 60 plus – es tut sich was!

**Mehr als nur Papier:  
die Umsetzung der «Leitsätze zur Alterspolitik»**



## **Dokumentation**

## **Impressum:**

Departement Gesundheit und Soziales  
Fachstelle Alter  
Diana Müller

062 835 29 20  
[alter@ag.ch](mailto:alter@ag.ch)  
[www.ag.ch/alter](http://www.ag.ch/alter)

**Texte und Inhalte:** Referenten und Teilnehmende vom Alterskongress

**Fotos:** Daniel Desborough

In Zusammenarbeit mit dem **Forum für Altersfragen:**

Heidi Berner (Stadträtin Lenzburg) - Edmond Bürgi (Stiftung generationplus) - Rudolf Eichenberger (ASV) - Jasmina Filati-Kinkela (Stv. Leiterin Care Management und Patientenberatung KSB) - Roland Guntern (Fachstelle für Altersfragen Region Baden) - Jürg Hochuli (Ref. Landeskirche) – Regula Kiechle (SRK Aargau) - Dominik Marti (Aarg. Ärzteverband) - Jeannine Meier (Soziale Dienste der Gemeinden) - Thomas Peterhans (Reusspark) – Brigitte Rüedin-Pfyl (Stadträtin Rheinfelden) – Edith Saner (Gemeindeammann Birmenstorf, Baden Regio) - Christoph Steinemann (VAAS) - Franziska Stenico (Spitex-Verband) - Andrea Wälder (PDAG und Alzheimervereinigung) - Beat Waldmeier (Pro Senectute AG) sowie Vertreter aller Departemente

# Inhaltsverzeichnis

<b>Programm</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Begrüssung</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Leitsätze zur Alterspolitik im Kanton Aargau: Aktuelle Umsetzung</b> .....	<b>6</b>
<b>3. Prima Leitsätze – sofern sie genauso elastisch bleiben wie die Alten selbst</b> .....	<b>10</b>
<b>4. Ergebnisse der zwölf parallelen Ateliers</b> .....	<b>14</b>
Atelier 1: Erfahrungen und Leistungen von älteren Menschen wertschätzen .....	15
Atelier 2: Das Potenzial von älteren Mitarbeitenden (er)kennen .....	16
Atelier 3: Pflegebedürftigen und sterbenden Menschen mit Solidarität und Würde begegnen .....	17
Atelier 4: Eigenverantwortliches Leben unterstützen.....	18
Atelier 5: Unterstützende Angebote für Menschen mit besonderen Bedürfnissen sichern .....	20
Atelier 6: Eine altersgerechte Gesundheitsversorgung schaffen.....	21
Atelier 7: Alterspolitik mit älteren Menschen gestalten .....	22
Atelier 8: Zugang zu vielfältigen Angeboten ermöglichen.....	23
Atelier 9: Lebensräume altersfreundlich gestalten .....	24
Atelier 10: Zusammenhalt zwischen den Generationen stärken .....	26
Atelier 11: Pflegenden Angehörigen anerkennen und unterstützen .....	28
Atelier 12: Alterspolitik als Querschnittsthema verstehen.....	29
<b>5. Kommentare zu den Ateliers und zur kantonalen Alterspolitik</b> .....	<b>30</b>
<b>6. Preisverleihung Silver Award 2015</b> .....	<b>32</b>
<b>7. Verabschiedung</b> .....	<b>35</b>



## Programm

- ab 8.30 Uhr**      **Empfang, Begrüßungskaffee**
- 9.00 Uhr**          **Begrüßung**  
Regierungsrätin Susanne Hochuli,  
Vorsteherin Departement Gesundheit und Soziales (DGS)
- 9.15 Uhr**          **Leitsätze zur Alterspolitik im Kanton Aargau: Aktuelle Umsetzung**  
Diana Müller, Leiterin Fachstelle Alter, DGS  
Urs Niffeler, Leiter Gesundheitsversorgung, DGS  
Christine Vögele, Programmleiterin Gesundheitsförderung im Alter, DGS
- 9.45 Uhr**          **Prima Leitsätze – sofern sie genauso elastisch bleiben wie die Alten**  
Dr. Ludwig Hasler, Publizist und Philosoph
- 10.30 Uhr**        **Pause**
- 11.00 Uhr**        **Information zum "Silver Award" 2015 und Einführung in die Ateliers**  
Diana Müller, Leiterin Fachstelle Alter, DGS  
Verantwortliche der nominierten Projekte
- 12.15 Uhr**        **Stimmabgabe "Silver Award" 2015 und Stehlunch**
- 13.00 Uhr**        **12 parallele Ateliers: 1. Runde**
- 14.00 Uhr**        **Raumwechsel und kurze Pause**
- 14.15 Uhr**        **12 parallele Ateliers: 2. Runde**
- 15.15 Uhr**        **Pause**
- 15.45 Uhr**        **Kommentare zu den Ateliers und zur kantonalen Alterspolitik**  
Dr. Ludwig Hasler und Siegfried Seeger
- 16.15 Uhr**        **"crème brûlée"**
- 16.30 Uhr**        **Preisverleihung und Laudatio "Silver Award"**  
Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello,  
Institut für Psychologie, Universität Bern
- 16.50 Uhr**        **Verabschiedung**  
Regierungsrätin Susanne Hochuli, Vorsteherin DGS  
Roland Schuler, Verein pensionierter Angestellter ABB Aargau

Moderation: Siegfried Seeger

Rahmenprogramm: Grossmütter Rockband "crème brûlée"

# 1. Begrüssung

Regierungsrätin Susanne Hochuli,  
Vorsteherin Departement Gesundheit und Soziales (DGS)



## Auszug aus dem Grusswort:

Tauchen wir nicht in das Elend des Alters ein, sondern in seinen Glanz. Auch wenn er vielleicht schon etwas matter ist – wie die Patina, die sich durch langjährigen Gebrauch auf die Oberfläche eines Silberkelchs gelegt hat. Nein, es geht eben gerade nicht darum, die Spuren des Alters zum Verschwinden zu bringen. Es geht vielmehr darum, in ihnen den Charme ihrer Geschichte und die Storyline der Zukunft zu erkennen.

Apropos: Es ist einiges, das in den letzten vier Jahren entstanden ist:

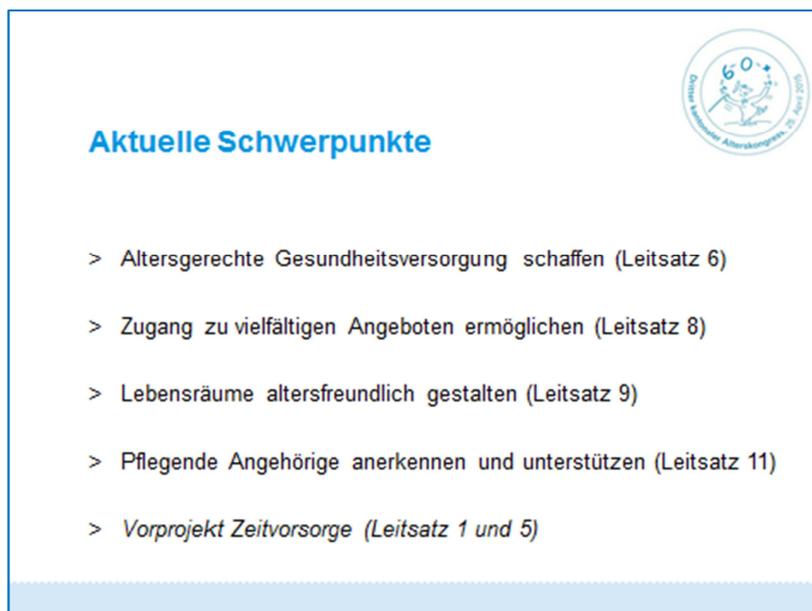
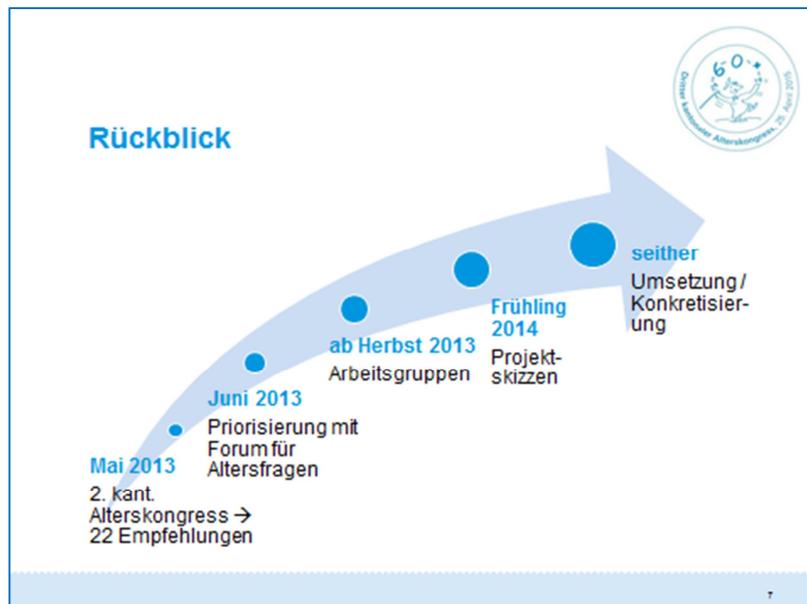
- Am ersten Alterskongress 2011 erarbeiteten wir die Empfehlungen für ein Altersleitbild im Kanton Aargau und zur Schaffung einer Fachstelle Alter
- Im Januar 2013 lagen die Leitsätze zur Alterspolitik vor
- Am zweiten Alterskongress 2013 erarbeiteten wir die Empfehlungen zur Umsetzung der Leitsätze und verliehen den ersten Silver Award (auch dies ein Produkt des ersten Kongresses!)
- Aus den über 20 Empfehlungen für die Umsetzung hat die Fachstelle Alter zusammen mit dem Forum für Altersfragen eine Handvoll priorisiert.
- Und nun sind wir am dritten Alterskongress zusammengekommen, um erstens vorzustellen, was gemacht wird, und zweitens, um darüber nachzudenken, was gut gelingt und was schwierig ist. Denn wir feiern auch in der Alterspolitik nicht nur Erfolge, sondern haben zuweilen auch Hürden und Hindernisse zu überwinden. Wenn wir es schlecht machen, ärgern wir uns darüber und werfen die Flinte ins Korn. Wenn wir es gut machen, lernen wir daraus und entwickeln Ideen und Vorstellungen, wie wir es besser machen können. Ehrlich gesagt: Ich bin für den zweiten Weg.

[...]

Ich danke an dieser Stelle allen, die unsere Alterspolitik in Organisationen, Gemeinden, aber auch im privaten Zusammenhang mittragen und mitprägen, von Herzen für das, was sie Tag für Tag leisten. Es braucht immer und immer wieder die guten Beispiele, die zeigen, dass richtig ist, was wir tun. Weil wir es nur gemeinsam schaffen, die Alterspolitik in konkreten Lebensumständen zu verankern, die letztlich Lebensqualität bedeuten: "geschätzt – selbstbestimmt – beteiligt – generationengerecht", wie es den Leitsätzen zur Alterspolitik zugrunde liegt.

## 2. Leitsätze zur Alterspolitik im Kanton Aargau: Aktuelle Umsetzung

### 2.1 Diana Müller, Leiterin Fachstelle Alter, Departement Gesundheit und Soziales



Leitsatz 11: Pflegende Angehörige anerkennen und unterstützen



### Regionale Informationsveranstaltungen

- > Pilotveranstaltung im April 2014 in Vordemwald
- > Checkliste für künftige Veranstalter
- > Vorlagen (Flyer, Merkblätter, etc.)
- > 7 kantonale Patronatsorganisationen
- > Veranstaltung in Aarau am 1. Oktober 2014
- > **Veranstaltungen**
  - > Reusspark Niederwil, 5. Mai
  - > Spitex Suhrental Plus, 5. Sept.
  - > Gränichen, 5. November



### Weitere Elemente der Aargauer Alterspolitik



- > Kantonale Alterskongresse
- > Silver Award
- > Forum für Altersfragen
- > Kostenloses Standortgespräch für interessierte Gemeinden
- > Newsletter "Alter" und Website [www.ag.ch/alter](http://www.ag.ch/alter)

### Verein „Aargauer Netzwerk Alter“



Verein Aargauer Netzwerk  
Gesundheitsförderung im Alter

## 2.2. Urs Niffeler, Leiter Abteilung Gesundheitsversorgung, DGS

*Im Kanton Aargau besteht eine altersgerechte Gesundheitsversorgung (Leitsatz 6)*



### Trends und Chancen

- > Erleichterter Zugang zu Informationen und zunehmende Transparenz:
  - > Gesundheitskompetenz und präventives Verhalten
  - > Kenntnisse über situationsgerechte Angebote und Kostensensibilität
  - > Befähigung zu mehr Eigenverantwortung
- > Integrierte Versorgung auf regionaler Ebene
  - > durchgehende Information und digitale Vernetzung
  - > durchgehende Behandlungs- und Betreuungsprozesse
  - > gezielter Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologien

DEPARTEMENT GESUNDHEIT UND SOZIALES 24



### Trends und Chancen

- > Ergänzung und Wandel der Angebotsstruktur
  - > Die Zunahme der ambulanten Angebote hält an.
  - > Altersgerechter Wohnraum nimmt zu.
  - > Vernetzung zwischen ambulanten und stationären Angeboten steigt.
  - > Angebot und Nutzung von technischen Hilfsmitteln nehmen zu.
  - > Dies unterstützt neue Wohn- und Betreuungsformen.
  - > Steigende Relevanz akutgeriatrischer Angebote.
- > Gesellschaftliche Entwicklung
  - > stabiler Generationenvertrag
  - > altersgerechter Sozialraum mit Integration Aller in die Gesellschaft
  - > Freiwilligenarbeit innerhalb der Generation 65+ zunehmend (?)

DEPARTEMENT GESUNDHEIT UND SOZIALES 25

## 2.3 Christine Vögele, Programmleiterin Gesundheitsförderung im Alter, DGS



### Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter

#### **Bewegungsförderung im Alter: Mobilität – Sicherheit – Autonomie**

Modul für Gemeinden und Projekt "Bewegungstreff"

#### **Sucht im Alter**

Information, Schulung und Beratung in Zusammenarbeit mit Altersinstitutionen und Suchtprävention Aargau

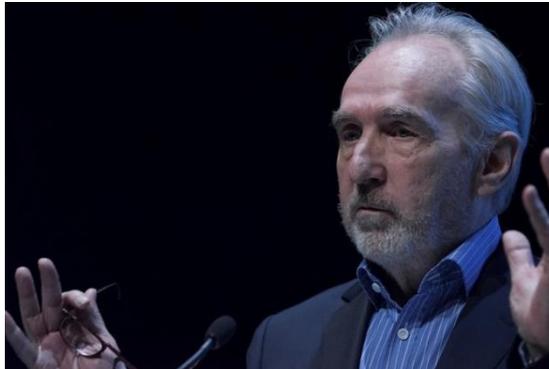
#### **Erweiterung der Gesundheitskompetenzen**

EVIVO – Kurs für Chronischkranke

**Erreichung wichtiger Multiplikatoren** z.B. Hausärzte

### 3. Prima Leitsätze – sofern sie genauso elastisch bleiben wie die Alten selbst

Dr. Ludwig Hasler, Publizist und Philosoph



Pardon, sehr geehrte Fachleute der Alterspolitik. Ich bin – altersgemäss – nicht mehr komplett schwindelfrei. Was ich jetzt hörte aus der Fachstelle Alter, aus dem Departement Gesundheit & Soziales, das machte mich schwindlig. Ein Riesenstrauß an Aspekten und Prospekten! Und der Hauptharst kommt erst, die 12 Ateliers, die Konkretisierungen zu den Leitsätzen der AG-Alterspolitik.

Darum habe ich soeben entschieden, dies alles pauschal zu bewundern – und auf dieser Bühne des alterspolitischen Projektwettbewerbs nicht auch noch zu agieren. Den Preis kriege ich eh nicht, also muss ich auch nicht übermässig freundlich sein. Ich male lieber an der Kulisse dieser Bühne. Ich male auf die Kulisse **sieben Szenen aus dem Drama des heutigen Alterns**, mal eher nachdenkliche, mal eher unverschämte.

#### 1.

Brauchen wir ausgerechnet heute eine Politik für die Alten? Wo doch unsere Demokratie stets mehr eine Politik der Alten wird. Eine Politik des Egoismus der Alten. Wundert sich noch jemand, dass die Politik sich speziell um uns Alte kümmert? Dabei ist es ein komplett neues Phänomen. Als ich jung war, gab es kein Altersheim, kein Pflegeheim, schon gar nicht organisierte Mittagessen für Senioren ... Die Gemeinde führte einzig das „Altersasyl“, für Alte ohne Familie, ohne Geld; wer dort landete, hatte Pech, für uns Kinder war es wie ein Aussätzigen-Heim, für Gestrandete, Debile, Penner ... Das war kürzlich. Vor 50 Jahren noch. Meine Eltern, mit 65 abgekämpft, ausgelaut, die Mutter mit Gicht-Händen, keine Pension ... Politik für die Alten? Damals kaum. Heute?

Wenn eine Generation sich selber helfen kann, dann die der Alten! Alterspolitik = Krankenpolitik? Alter ist keine Krankheit. Schluss mit dem therapeutischen Ton.

#### 2.

Alter in Zeiten der metaphysischen Obdachlosigkeit. Einst war das Alter sozusagen die Verbindung zum Jenseits. Die Alten hatten ihre Würde, ihre Unangreifbarkeit, weil sie schon bald zum Reich der Ahnen zählten, und da waren sie in der Überzahl. Das Reich der Alten, der Toten, der Ahnen, der Heiligen/Seligen: das gab dem Reich der Jüngeren, der Betriebsamen, der Endlichen einen Horizont von Zeitlosigkeit und Beobachtung, das irdische Leben stand sub specie aeternitatis, und die Alten zählten dazu ... Heute herrscht da eine merkwürdige Verlegenheit: Die Alten sind da – doch wozu eigentlich? Für sich? Zum Geniessen? Zum Warten? Zum Aushalten? Die Evolution hat mit den Alten nichts im Sinn. Die Jungen auch immer weniger.

Nicht zufällig ist der sogenannte Freitod schon fast propagandamässig aktuell. Auch das Ascheverstreuen ist populärer als je, so kann man sich auch den Friedhofgärtner ersparen. Die Todesanzeige erspart man sich längst.

### 3.

Die neue Doppelbödigkeit des Alterns. Über Jahrtausende nahm das Alter nur eine Kurve: abwärts. Schwächeln, schrumpfen, sterben. Seit wir immer älter werden, laufen zwei Kurven des Alters auseinander, es öffnet sich die Rivalität zweier Alterstypen: Da sind einerseits die Vitalitätsrekorde des immer gesünderen lange Lebens – und da ist andererseits der dunkle Reigen der verdämmernden Demenzkranken. Das Alter wird zum Schauplatz der Konkurrenz zwischen dem Glück jahrzehntelangen Urlaubs – und der Drohung, bei gesundem Körper zu verlöschen ... Ist mein Alter Schicksal – oder habe ich es in der Hand? Die Parole „alt, aber vital“ bekommt einen Befehlston, als dürften die Altersjahre nur mit intensiv attraktivem Leben gefüllt werden. Als wäre Altersvitalität eine beliebig verfügbare Ressource, jedem zugänglich. Müssen wir der Schmid unseres Glücks sein, uns über Anti-Aging informieren, dann schaffen wir es noch mit 75, am Züri-Marathon gute Figur zu machen?

Umgekehrt: Je zahlreicher die 80-Jährigen, die von Schlauchboot-Abenteuern berichten, desto hässlicher wirkt, wer schon mit 70 kaum aus der Wohnung kommt. Je mehr der Eindruck sich durchsetzt, Vitalität lasse sich durch fleissiges Fitness-Training verlässlich erwerben, desto trister muss ein Leben erscheinen, in dem Alter und Gebrechlichkeit noch Hand in Hand gehen. Der Verdacht wächst: Vernachlässige ich meine Einzahlungen aufs Gesundheitskonto, verantworte ich meine Klapprigkeit selber ... Sie sehen: Überall ist sie da, die Rivalität zwischen Vitalitätsverheissung und Demenzdrohung. Ab 90 wird sie fifty-fifty.

### 4.

Hat das Alter seine eigene Würde – oder ist es nur irdische Aufenthaltsverlängerung? Die Jungen machen sich als aktuellste Ausgabe der Menschheit daran, die Welt in Griff zu kriegen. Die Erwerbsgeneration hat zu tun. Die Alten? „Im Alter wird man alt und sonst gar nichts.“ Typisch George Bernhard Shaw – attackiert die Zuversicht, im Alter werde man weise. Ich stimme ihm zu. Die Alten, die ich kenne, sind alles Mögliche, aber weise? Der eine ist mürrisch, die andere mit 90 grad frisch verliebt, die dritte längst depressiv, der vierte hat sich selbst aus dem Verkehr gezogen. Ist das Weisheit?

Mit Altersweisheit war einst gemeint: Erfahrung plus Triebstille. Über Jahrtausende gründete darin die Achtung vor dem Alter. Je älter, desto erfahrener, wissender, schlauer. Und: Je älter, desto freier von Gier, sexuell wie pekuniär. Wunderbar – nur: beides ist ziemlich im Eimer. Die Erfahrung stammt aus einer Welt von gestern; in der aktuellen digital-globalen Welt blamieren sich Alte schon vor zehnjährigen Enkeln. Die Triebstille wiederum hat ihren Charme eingebüsst, „Sex im Alter“ muss sein, wie auch immer, die Medien wissen es.

Ergo: Die Welt zieht an den Alten vorbei – umso hartnäckiger müssen sie sich ihrer Vitalität versichern. Erfahrung entwertet, Triebstille gilt als ungesund. Wie schaffen wir es da, in Würde alt zu werden? Ich rede von Würde, nicht von Lebensqualität. Prima, dass es den Alten besser geht als je. Aber sind sie auch Jemand? Spielen sie eine achtenswerte Rolle – diesseits von Finanzsicherheit, Wellness, Kreuzfahrten? Die Gesellschaft macht auf jung, zwangsläufig, das Tempo des Wandels nötigt sie, mit Alten kann sie wenig anfangen, mag sein, sie dankt ihnen den vergangenen Einsatz, mit mehr oder weniger feudalen Altersheimen. Eine Art Retro-Würdigung. Würde als Zins. Wenig berauschend.

Darum die Frage: Wie sichert sich das Alter in sich eine Würde, nachdem – mit der Altersweisheit – sein gesellschaftlicher Nutzen verbraucht ist?

### 5.

Die Lizenz zu vertrotteln. Vertrotteln ist nicht verblöden. Verblöden kann man schon mit 25, indem man alle Träume vergisst, nur noch spürt. Vertrotteln wäre das Gegenteil: Schluss mit Spuren, weiter träumen. Hätte seine Würde: Alter als Gegenbild, nicht als Verlängerung des gesellschaftlich approbierten Leistungstyps. Der alt gewordene Leistungstyp, der nur noch so tut, als leiste er etwas: Ist das nicht lächerlich? Dagegen der vertrotteln Alte: Er spielt nicht mehr mit, er spielt sein eigenes Spiel, springt hinaus aus den Rastern der Erwerbsgenerationen, er weiss, er ist unnütz, also hört er auf, sich auf die Pseudo-Nützlichkeit zu trimmen, er lässt sich gehen, er verplempert seine Tage, er pfeift auf Konventionen, die uns die Arbeitswelt abnötigt, er lacht über Disziplin, er hat begriffen, er hat ja keinen Zeck mehr, er ist Selbstzweck, zu nichts gut, ausser zum höchst persönlichen Leben.

Jetzt kann er ganz Mensch sein, so extravagant, wie der Mensch halt ist, ein komischer Vogel, zweiseitig, anders als Esel und Amsel, hin und hergerissen zwischen dem Animalischen und dem bisschen Vernunft, ein irdisch vergänglicher Komödiant des Welttheaters.

Die Lizenz zu vertrotteln: In der Rolle des Komödianten gewänne der Alte einen tieferen und heiteren Lebenssinn. Zugleich gäbe er den sogenannten Aktiven ein Exempel, was es heisst, Mensch zu sein. Nämlich: nicht festgelegt sein auf eine Rolle, eine Funktion, sondern in seinem eigenen Märchen herum wildern, frei von den Scheuklappen der gesellschaftlichen Vernunft. Vertrotteln als Lebensform einer persönlichen Autonomie – und als Vorbild einer Existenz jenseits der Lebensangst im Erwerbsleben. Als Sisyphus, der auf seinem Stein sitzt, statt ihn vergeblich nach oben zu schleppen. Als Geniesser des Absurden im menschlichen Leben. Das hätte seine Würde. Oder fürchten Sie, das Tohuwabohu bräche aus mit derart vertrottelnenden Alten? Die Hausordnung und so. Nur, es würde auch lustiger, entspannter. Doch selbst wenn Sie mitspielten: Gibt das Alter überhaupt etwas her für den komödiantischen Betrieb?

## 6.

Das Glück des Dritten Alters. Marianne Faithfull, die Sängerin mit der erotischen Reibeisenstimme, stimmt mich skeptisch. Als der Reporter sie fragte „Wie fühlt man sich, wenn man älter wird?“, da nahm die Faithfull einen Schluck Whiskey, zog an ihrer Zigarette und antwortete mit verächtlichem Blick: „Nun, es ist nichts für Weicheier.“ ...Nichts für Weicheier? Ab wann denn so? Immerhin können wir im sogenannten Dritten Alter (zwischen 60 und 80) erreichen, was wir von jung an wünschten, was uns das Arbeitsleben versagte: die grosse Freiheit, abenteuerliche Reisen, kulturelle Bildung, kollektives Engagement. Dieses Alter muss keine Zeit des Abschieds sein; es kann, mit etwas Glück und Geschick, zu einer Zeit des unentfremdeten Lebens werden.

Glücksforschung: Die Kurve der subjektiven Lebenszufriedenheit verläuft in U6 Form (Die Jungen haben das Leben vor sich, alle Optionen sind offen. Mittlere Generation muss alles konkretisieren, also einschränken, Beruf, Beziehung, Wohnung etc., Generation 70 hat es geschafft, sie pausiert und hat jede Menge Optionen frei) ... Das schaffen noch die Weicheier – dank E-Bike, SBBHalbtax-Abo und Multivitamin 60 plus. Sie leben, als lebten sie ewig. Also Schongang? Wellness-Existenz? Siehe das Personal, mit dem Apotheker-Broschüren für Ginseng etc. werben! Alles meiden, was den Verdacht bestärken kann, man könnte am Ende am Leben noch sterben? Rauchen sowieso, Trinken auch, tüchtig Essen dito, und erst die Leidenschaften, man könnte sich ja verbrennen, einen Kater kriegen, Energie vergeuden. Als aktueller Mustermensch gilt der Selbstschontyp. Er schaut ängstlich zu sich, hütet sich vor allen Übeln, den Cholesterinspiegel stets im Griff. Als wären wir Taschenlampen, deren Licht ausgeht, wenn sie zu lange brennt. Dabei sind wir – siehe Burnout-Studien – eher Dynamos, die sich aufladen, wenn wir uns verausgaben, für eine Liebe, eine Sache, ein Interesse. Wer nie entflammt, brennt schnell ab. Wer permanent brennt, brennt am längsten – selbst wenn die Laborwerte suspekt sind ... Problem: Wollen wir alles meiden, woran wir dereinst sterben könnten? Siehe Demenz!

Wäre Sündigen die klügere Variante? Margarete Mitscherlich, die Psychoanalytikerin, eben 93 geworden, sagt es so: „Nur eine kleine Minderheit wünscht sich im Alter, ein tugendhaftes Leben geführt zu haben. Ich wünschte, ich hätte mehr gesündigt.“ Mehr sündigen statt schonen, mehr Leidenschaft, mehr Drama – ist dies das Rezept für ein gelingendes Alter? Was sonst? Alter ist Verzicht – auf Bewegung, Jugend, Schönheit, Vitalität. Im Alter schrumpft das Leben (um acht Zentimeter misst Margarete Mitscherlich). In dieser Schrumpfphase sind wir, woran wir uns erinnern. Wollen wir stolz darauf sein, allen Leidenschaften und Lüsten entsagt, unsere Kräfte fürs Alter aufgespart zu haben? Wozu? Das Resultat wäre das Gegenteil von Vergnügtheit: Bitterkeit.

Also muss zeitig sündigen, wer im Alter heiter vertrotteln will.

## 7.

Erleben oder anpacken? Reisen, klar. Sehnsucht der Generation meiner Eltern. Heute fliegen schon Kinder überall hin ... Trotzdem bin ich umzingelt von 70Jährigen, die immer auf Achse sind: Schlafen unter der finnischen Mitternachtssonne, shoppen in Singapur, wandern im mexikanischen Hochgebirge ... (Siehe Elos Brief!) Alles prima. Aber Meisterleistung? Was bringen sie nach Hause? Sind sie

reicher? Klar ist: Der Grenznutzen sinkt – wie überall: Warum schmeckt das erste Bier besser als das vierte? Jakobsweg: von

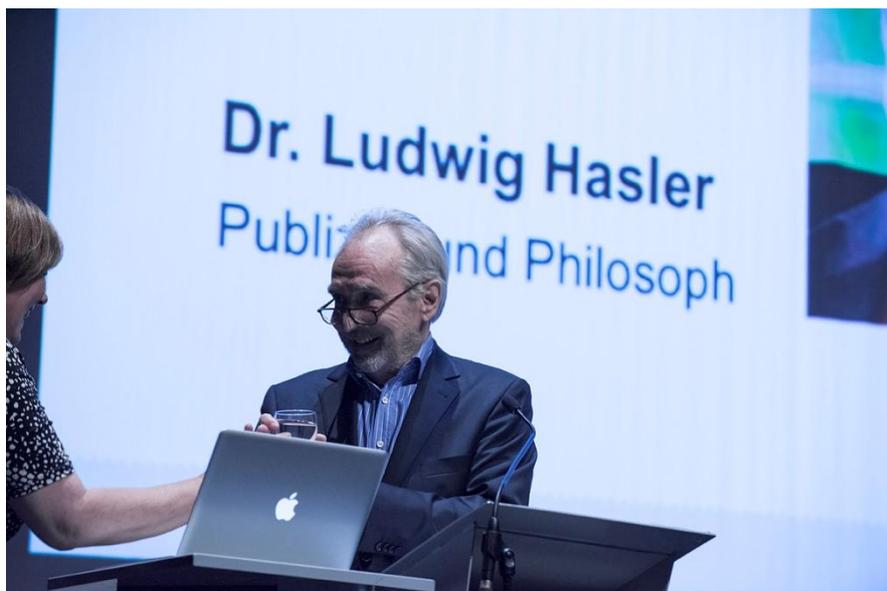
47 auf 10 000. Es beginnt eine doppelte Übersättigung zu wirken: die äussere (Strassen, Bahnen, Alpen verstopft, „Dichtestress“), die innere (Erlebnisintensität verflacht). Ideal, um das Dritte Alter anders zu füllen.

Also anpacken. Immer mehr 70Jährige entdecken den Reiz, freiwillig zu wirken, zu arbeiten. Als Individual-Coach an Schulen, als Mentorin für Einwanderer-Kinder, als Leiter der Spital-Bibliothek, als Fachkraft in Entwicklungsländern, als Manager für Kinderkrippen ... Wird künftig die Regel sein: weil es sinnstiftend ist, gebraucht zu werden, sich nützlich zu machen; weil die Vorstellung, sich 30, 40 Jahre lang auszuruhen, überirdisch ist. Weil der Generationen-Vertrag anders kaum erfüllt werden kann (zahlende Enkel werden vermutlich keine goldene Pensionszeit mehr haben) ... Weil das Weltbild der 70Jährigen bröckelt: Wir sind die verwöhnteste Generation, die je ins Pensionsleben eintrat. 70 Jahre ging es aufwärts, mehr Geld, mehr Freizeit, mehr Spass, intelligenter Kühlschränke, Autos, TV, Handys, erfolgreichere Medizin, lückenlose Sicherheitsnetze, Prävention, IV, Spitex, Rega (wie konnte man früher ohne all das leben??), sodass sich allmählich das Gefühl einstellte, es könne/dürfe einem gar nichts passieren, hinter jeder Strassenecke ein Care Team, alle 500 Meter eine Defibrillator ... Natürlich haben wir tüchtig gearbeitet. Aber die Geschichte war uns gewogen, funktionierte wie eine moralische Anstalt: die Guten belohnt, die Faulen bestraft (auch nicht hässlich).

Folge: Wir haben kein Krisen-Gen mehr. Und jetzt (Franken-Schock etc.) meldet sich die Krise zurück. Auch die Tüchtigen kann das Schicksal schnappen. Nichts ist sicher, nicht einmal die Rente ... Die Welt ist keine Wellness-Zone, eher (mit Dürrenmatt) eine Pulverfabrik, in der das Rauchen nicht verboten ist ... Darum: besser auf dem Quivive bleiben, Hand anlegen, nicht aus der Übung kommen ... Abgesehen davon: Es gibt kein Glück ausser im Gebrauch der eigenen Kräfte (Schopenhauer).

Vom Pianisten Artur Schnabel lernen. Auf die Frage, wie er es schaffe, noch im Alter so toll Klavier zu spielen, nannte er drei Gründe: 1. spiele er weniger Stücke (Kunst sich zu beschränken). 2. übe er diese Stücke intensiver (Kunst zu konzentrieren). 3. spiele er die langsamen Sätze so langsam, dass dann die schnellen viel schneller wirkten, als er sie spielen könne (Kunst zu kompensieren). Geniales Alterskonzept: Weniger, dafür intensiver. Ausfälle listig überspielen...

Das Vierte Alter kommt unausweichlich. Dann bleibt Tagträumen. Erinnern. Bestenfalls Lachen. Trinken (die Leber muss mich nicht unbedingt überleben). Den Vögeln auf der Föhre zusehen. Sehen, wie der Abend sein Gewand wechselt...



## 4. Ergebnisse der zwölf parallelen Ateliers

Die nominierten Silver Award-Projekte und die weiteren Atelierprojekte sind im Dokument "Kurzbeschreibung der zwölf nominierten Silver Award-Projekte und Ateliers" zusammengefasst.





### Leitfragen für die Ateliers

- > Wie wird das **Projekt** noch stärker, schöner, breitenwirksamer?
- > Kennen Sie weitere Aktivitäten und Projekte, die zum **Leitsatz** passen?
- > Was braucht es, damit der **Leitsatz** besser umgesetzt bzw. mehr Wirkung erzielt wird?

1

## Atelier 1: Erfahrungen und Leistungen von älteren Menschen wertschätzen

### Informationsmedium „Chancen 60plus“, Projektgruppe „Chancen 60plus“

Präsentation: Bruno Baer, Hans Beat Achermann, Brigitte Schneiter-von Bergen

Moderation: Kathrin Schlatter; P+O, DFR

Dokumentation: Vilma Müller, KAD DGS

### Ideenkorb

- Verbreitung via Gemeinden: Präsentation an Anlässen
- Bei Firmen präsentieren, KMUs: Gewerbeverband
- Portraits auflegen (z.B. Zeitlupe der Pro Senectute, Landeskirchen, Raiffeisenblatt,...)
- Wie kann das Projekt bei den (Enkel)Kinder bekannt gemacht werden (generationenübergreifend)?
- Titel für das nächste Buch "Chancen vor 60"
- Einbettung in grösseren Kontext → Veränderung (Projekte, die am Laufen sind/Wertewandel)
- Buch kann Ansporn für Freiwilligenarbeit sein
- Idee für Website: neue Portraits/Aktualisierung auf Homepage platzieren

### Weitere Projekte

- Senioren gehen in die Schule
- Div. Beratungsinstitutionen
- Gemeinschaftsförderungspreis in der Gemeinde Vorderwald
- Senioren: handwerkliche Fähigkeiten in Entwicklungsländern umsetzen
- Pensionierte Ärzte, die in Entwicklungsländer gehen
- [www.triums.ch](http://www.triums.ch)
- In Schöffland: Bäcker gibt Know-How in Nepal weiter

### Mehr Kraft für den Leitsatz

- "Weniger ist mehr" → bei denselben Projekten dran bleiben
- Wie passiert der Wandel – auf individueller Ebene und in der Gesellschaft?
- Wertschätzung: Freiwilligenarbeit sichtbar machen → mehr Plattformen schaffen mit dem Ziel, weitere Personen für die Freiwilligenarbeit zu gewinnen
- Für (ländliche) Gemeinden: wer ist der "Freiwillige des Monats"?
- Ansteck-Pin vergeben, an die, die Freiwilligenarbeit leisten
- Treffpunkt à la Jungentreff für Aktive → Plattform für neue Projekte
- Sensibilisierung für Selbstverantwortung → weniger Konsum
- Ideen für "Phasen, in denen es stockt" → Beratungen, Anschub
- Erfahrungen von älteren Menschen wertschätzen
- Input: Unterschiede Stadt/Land mitberücksichtigen

## Atelier 2: Das Potenzial von älteren Mitarbeitenden (er)kennen

### Tandem 50 plus: ein erfolgsversprechendes Mentoring-Konzept

Präsentation: Urs Schmid, DVI AWA / Ines Walter Grimm, Benevol Aargau

Moderation: Selina Züllig, Geschäftsführerin Forum BGM

Dokumentation: Maria Inés Carvajal, KAD DGS

### Ideenkorb

- Pensionskasse, Modell AHV anpassen
- Strukturierte Analyse M und M
- Zugang zu Ausgesteuerten und Wiedereinsteigern
- Mit "frisch" Pensionierten und Arbeitgebernnetzwerken arbeiten
- Potentielle Arbeitgeber informieren
- Plattform für Austausch bzw. Börse
- Unterstützung und Begleitung in den ersten Arbeitswochen
- Kampagne 50+ nutzen (Firmen, die Personen anstellen zu Wort kommen lassen → gute Beispiele)
- Resultate, Erfolge und Erfahrungen (v.a. auch aus Sicht der Arbeitgeber) bekannt machen
- Begleitung durch Medien (Tele M1, à la Begleitung von Patientin für Herztransplantation)
- Schnupperlehre auch für ein nicht so bekanntes Gebiet (Probearbeiten)
- Gute Werbung bei Arbeitgebern (Plattform mit Pensionierten)
- Möglichkeit, als Arbeitgeber mit dem Mentor sprechen zu können
- Begleitung in der Einarbeitungszeit

### Weitere Projekte

- Regelmässige Standortgespräche (wird in grösseren Firmen bereits so gemacht)
- Wiedereinstieg in die Akutpflege (ev. Langzeit-Spitex) über Careum-Weiterbildung
- Führungsschulungen einführen
- Chance Z (Zofingen)
- Vernetzung über Branchenverband (branchenspezifisch)

### Mehr Kraft für den Leitsatz

- Kampagnen mit Firmen, die das unterstützen
- Momentane Fähigkeiten und Qualitäten benennen und in den Vordergrund stellen
- Neu/anders zu starten nach der Pensionierung, Tabus brechen auch für 50+
- Gesellschaftliche Diskussion über Arbeitsmodell: Führungsfunktion abgeben ohne Gesichtsverlust, Lohnanspruch ..
- Eigenverantwortung: sich regelmässig fragen/reflektieren mit der Frage: "Welchen Wert habe ich auf dem Arbeitsmarkt und was mache ich dafür?"
- Mehrgenerationenmanagement
- Führungskräfte sensibilisieren für das Thema "Altern im Beruf"
- Publikation und Bekanntmachung von Vorbildern
- Mut machen, ein langjähriges Hobby zum Beruf zu machen (Angst vor dem Scheitern nehmen)
- Vorurteile durch gute Beispiele, Zahlen und Fakten abbauen
- Personen, die Schwierigkeiten haben und eine ev. Entlassung bevorsteht, einen Coach zur Verfügung stellen (Coaches sind für die meisten Firmen zu teuer)

## Atelier 3: Pflegebedürftigen und sterbenden Menschen mit Solidarität und Würde begegnen

### Kantonaler Palliative Care Begleitdienst; Reformierte Landeskirche Aargau

Präsentation: Claire Huwyler, Leiterin Einsatzzentrale des Kantonalen Palliative Care-Begleitdienstes  
Moderation / Dokumentation: Heidi Berner, Jürg Hochuli

#### Ideenkorb

- Bekanntheitsgrad steigern: Presse, Ärzte, Alterszentren
- Positionierung zu Exit
- Zusammenarbeit verbessern
- Alle Gruppen unter einem Dach
- Regelmässige Information in Medien
- Das Thema "Sterben" wird nicht mehr thematisiert und ist institutionalisiert
- Entkoppelung Besuchsdienst – Sterbebegleitung
- Auch Begleitung nach Unfall?

#### Weitere Projekte

- Weitere Begleitpersonen/Sitznachbarn – aber ohne spezialisierte PC-Ausbildung
- Entlastungsdienste (SRK/Pro Senectute, Entlastungsdienste AG), nicht bis zum Sterben
- Rubrik bei Dokupass: Ja, ich will palliativ begleitet werden
- Fonds für den kantonalen Palliative Care Begleitdienst (Leistungsauftrag des Kantons)

#### Mehr Kraft für den Leitsatz

- Fundraising
- Info an die Patienten und Angehörigen durch Ärzte
- Die Gepflegten bereichern die Pflegenden/Begleitenden sehr – geben Boden/Nähe
- Kraft braucht auch Kraftstoff: Geld!
- Wichtig: es muss kostenfreie Angebote geben → Würde
- Hausarzt muss alte Personen auf palliative Begleitung aufmerksam machen
- Verständnis für Grundhaltung (Solidarität, Würde) → gesellschaftliche Aufgabe
- Mobiler Palliativ Care Dienst



## Atelier 4: Eigenverantwortliches Leben unterstützen

### Seniorenrhythmik; Stadt Brugg

#### Der Bewegungstreff in der Nachbarschaft; Pro Senectute Aargau

Präsentation: Melanie Blättler, Pro Senectute Aargau / Reto Wettstein, Stadtrat Brugg

Moderation: Brigitte Rüedin, Stadträtin Rheinfelden

Dokumentation: Nina Baldinger, KAD DGS

#### Ideenkorb

- Transport gewährleisten (Mobilität ist ein Problem): Angebot direkt in den Altersheimen nützen
- Hausärzte als Multiplikatoren
- GV der Spitex, Seniorenräte, Besuchsdienstgruppen zur Bekanntmachung nützen (diese sollen geeignete Personen direkt ansprechen)
- Schöftland/Entfelden anstatt Aarau
- Projekt öffnen für Themen wie Sturzprävention und dies in den Titel integrieren
- Regionale Infostellen und Drogerien als Kanäle
- Zusammenarbeit mit Frauenturnvereinen
- Persönliche Kontakte sind ausschlaggebend
- Generationenübergreifend: gemeinsame Stunde mit Kindern in einem Schulhaus
- 4 Pilotgemeinden sind wenig, um Projekt bekannt zu machen
- Anlass organisieren um neue Teilnehmende zu gewinnen: z.B. ein Alters-Essen
- Mehrere Zeiten pro Woche anbieten
- Götti-System
- Titel des Kurses ist wichtiges Element dafür, wer sich angesprochen fühlt (wie könnte man mehr Männer gewinnen?)
- "Rhythmik" ist offenbar ein Schlagwort, bei dem sich viele angesprochen fühlen: man kann sich etwas vorstellen, es braucht keine Voraussetzungen oder Partner dafür
- Gemeinde als Initiator hat sich als Erfolgsmodell gezeigt
- Quartiervereine als mögliche Partner

#### Weitere Projekte

- Playback Theater: Aufführung für diese Altersgruppe z.B. mit dem Thema Eigenverantwortung
- Realisierung von Quartierkümmerer, die Bedürfnisse erkennen, Angebote vermitteln, Sprachlose/Zurückgezogene entdecken
- 50+ Projekt (Velo, wandern etc.) durch Kirchgemeinde und Freiwilligenarbeit
- Mobilitätskurse von AAR Busbetriebe oder Aarau eusi gesund Stadt
- Seniorenreisen, Wandergruppe
- Seniorentreffen mit Zvieri und Vorträgen, Seniorendisco, Seniorenstammtisch
- Senioren für Senioren, Senioren helfen in der Schule, Junge helfen Senioren
- Rollator-Parcours
- Kino-Nachmittag, Spielkurse bei Pro Senectute
- Politisch Gehör verschaffen (Seniorenkommission, Einwohnerrats-Gruppe)

#### Mehr Kraft für den Leitsatz

- Bedürfnisse abholen
- Initialzündung ist nötig
- "Hol"-Pflicht der Bürger: Infos müssen selber geholt werden
- Zeigen, wie die Umsetzung im Alltag aussehen kann (Gute Beispiele)
- Eigenverantwortung als Lebensaufgabe

- Information und Sensibilisierung sind zentral
- Zugehende Angebote
- Nachbarschaftsunterstützung
- Eigeninitiative in der Gemeinde anstatt professionelle Angebote
- Nur unterstützende Angebote für die Gemeinde, sinnvollen Nenner bei den Angeboten schaffen
- Nur noch altersgerechte Wohnungen in neuen Bauten realisieren, da diese Basis für ein langes, eigenständiges Leben sind
- Synergien nutzen
- Verantwortung bei der Gemeinde
- Hilfe zur Selbsthilfe fördern
- Unterstützung zwischen den Generationen fördern
- Bereitschaft, Hilfe anzunehmen fördern
- Noch bessere Informationen über die Möglichkeiten
- Award für "Selbständigen Senior"
- Senioren Apps



## Atelier 5: Unterstützende Angebote für Menschen mit besonderen Bedürfnissen sichern

**Pflegerische Anlauf- und Beratungsstelle Baden Regio; Regionalplanungsverband Baden Regio (Kooperationsprojekt mit ZHAW)**

**Einführung Case Management "Alter" in 17 Gemeinden; Harris-Consulting**

Präsentation: E. Saner / S. Suter-Riederer / Prof. Dr. L. Imhof / R. Harris

Moderation: Edith Saner / Silvia Schorno

Dokumentation: Jasmina Filati Kinkela

### Ideenkorb

- Bedarf ist da, weil bestehende Angebote nicht oder nicht genügend bekannt sind
- Ressourcen stärken und koordinieren
- Erreichbarkeit ist ein Thema
- Koordination der Leistungen
- Alternative Angebote
- Psychosoziale Unterstützung

### Weitere Projekte

- [www.gesundheit-limmattal.ch](http://www.gesundheit-limmattal.ch)
- RaJoVita (Rapperswil-Jona)
- Bern (präventive Hausbesuche) [www.gef.be.ch](http://www.gef.be.ch)
- VAOF.ch
- Zugehende Beratung der Alzheimervereinigung



## Atelier 6: Eine altersgerechte Gesundheitsversorgung schaffen

### Angebote und Projekte des Vereins für Altersbetreuung im Oberen Fricktal

Präsentation: Sabine Gallert, VAOF  
Moderation: André Rotzetter, VAOF  
Dokumentation: Andrea Wälder, PDAG

#### Ideenkorb

- Öffentlichkeitsarbeit
- (selbständige) Altersheimbewohner und Bewohner anderer Institutionen für WG gewinnen
- Altersgrenze senken
- Kontakt zu Entscheidungsträgern (KESB..)
- Aufnahme von Bewohnern mit einer Suchtproblematik
- Antrag betreffend Finanzierung bei Wohnsitzgemeinde eines Bewohners

#### Weitere Projekte

- AZ Bruggbach/Frick
- Offene Kinästhetikgruppe
- Velogruppe Kaisten
- Männerriege Frick
- Seniorenkommission Birnenstorf (Wandergruppe)
- AZ Schöffland (Gymnastikraum kann von Senioren genutzt werden)
- Seniorenrat Gipf-Oberfrick (diverse Aktivitäten)
- Broschüre "Wohnen im Alter" Zürich
- Limmattalspital: Projekt Gesundheitsversorgung

#### Mehr Kraft für den Leitsatz

- Eigenverantwortung heisst "Scheitern zu akzeptieren"
- Verantwortung zurückgeben
- Award für "Selbstverantwortlichen Senior des Jahres"
- Leitsätze sollen möglichst einfach sein, nicht zu sehr ins Detail gehen
- Gestaltung der Eigenverantwortung beim Leben in einer Institution, Definition: Was heisst Eigenverantwortung?
- Diskussion: Wie will ich sterben?



## Atelier 7: Alterspolitik mit älteren Menschen gestalten

### Ned elei i eusem Dorf; Seniorenrat der Gemeinde Niederwil

Präsentation: Alois Riner und Hans Troesch / Rita Bierschenk und Annemarie Flory

Moderation: Stephan Campi, GES DGS

Dokumentation: Thomas Peterhans, Reusspark

#### Ideenkorb

- Einbezug der Kommission bei Gemeindebauvorhaben
- Kochen zu Hause
- Gemeinschaftsgarten (generationenübergreifend)
- Winterdienst
- Besuchsdienst
- Zeit-Tausch-Modell
- Weiterbildung für freiwillige Mitarbeiter (auch Fahrtraining etc.)
- Nachfolge im Seniorenrat sichern
- Regionaler Austausch
- Sturzprävention
- Alle 76-Jährige besuchen
- Regelmässige Befragungen zu Themen

#### Weitere Projekte

- Dorf des Vergessens: Dorf für Demenzkranke (Wiedlisbach Kt. Bern)
- Seniorengruppe für den Unterhalt gemeindeeigener Ferienlager-Häuser

#### Mehr Kraft für den Leitsatz

- Den Freiwilligen Sorge tragen, damit die guten Projekte weiterleben und neue entstehen können
- Freiwilligenarbeit in der Gemeinde sichtbar machen → Wertschätzung
- Sozialdienst in Spitäler sowie KESB sollte besser Bescheid wissen über bereits bestehende Angebote
- Aufruf an ältere Menschen, sich in der Gemeinde zu engagieren (Partizipation)
- Verankerung "Alter(n)sbedürfnisse" via Regionalplanungsgruppen → Regionale Konzepte
- Bekanntmachung bei Regionalplanungsgruppen
- Alterspolitik von Senioren für Senioren
- Hilfe zur Selbsthilfe, Eigenverantwortung fördern
- Mitsprache der Alterskommission bei Entscheiden des Gemeinderats zu Altersthemen
- Einbezug der älteren Menschen → keine Verfügungen, kein Zwang
- Ein Umdenken in unserer Gesellschaft, die den älteren Menschen zu wenig zutraut und die vorhandene Ressourcen nicht wahrnimmt
- genaue Definitionen: Alterspolitik, Erwartungen, "Beitrag" aller Involvierten
- Einflussnahme der Senioren auf Planungsvorhaben in den Gemeinden sicherstellen
- Bedürfnisse der Senioren erfragen
- Bildung von Seniorenkommissionen in den Gemeinden mit vorwiegend SeniorInnen
- Regionale Vernetzung
- Bei geplanten Projekten (Seniorenräte, forum-60-plus, Altersturngruppen) die Älteren zur Mitgestaltung anfragen, damit sie nicht nur in den Kommissionen "sitzen"
- Bessere Vernetzung der Dorfstrukturen und Quartiere
- Aktivere Formulierung: ".. Alterspolitik von älteren Menschen (mit)gestaltet.."

## Atelier 8: Zugang zu vielfältigen Angeboten ermöglichen

### EXPOsenio, Marktplatz für das Leben im Alter (Seniorenmesse) SRRB Seniorenrat Region Baden

Präsentation: Hans Sturm

Moderation: Christine Vögele, DGS KAD

Dokumentation: Christoph Steinemann, VAAS

#### Ideenkorb

- Grosseltern – Enkel (ganze Organisation)
- Grosser Aufwand → auf 2 Tage erweitern
- Erhaltene Information, die man später nutzen kann → Internet
- Zusammengefasste Informationsunterlagen (weniger ist mehr!)
- Adressliste der Aussteller
- Stand für/zu Freiwilligen
- Kontaktgelegenheiten (z.B. Café), wo man Freiwillige gewinnen kann
- Medienpartnerschaften
- Redaktionelle Vorschau / Vorinformation für Event!
- Kombination mit anderen Veranstaltern (Heime, Spital, usw.)
- Partnerschaft mit ÖV
- Katalog mit Inserat
- Kantonal organisieren
- Agenda Ausstellungen (Kanton)
- Informationen auch zu Tod und Patientenverfügung

#### Weitere Projekte

- Expovita – Die neue Messe für Seniorinnen und Senioren im Grossraum Aarau (Samstag, 31. Oktober 2015, Bärenmatte Suhr, organisiert vom SRK Aargau)

#### Mehr Kraft für den Leitsatz

- Tu Gutes und sprich davon
- Gemeindebroschüre (gedruckt und digital)
- Stärkung durch Case Management (was bedeutet denn das?)
- Sensibilisierung durch Tag der offenen Tür (in den Regionen)
- 2 x pro Jahr in der Gemeinde eine Tischmesse mit Leistungserbringern
- Bekanntmachung von Fachstellen (immer wieder!)
- Weitere Partner finden
- Es gibt weitere Möglichkeiten – mehr als die Messe allein (Bsp. GWA)



## Atelier 9: Lebensräume altersfreundlich gestalten

### Unterwegs, begegnen und verweilen im öffentlichen Raum; Departement Bau, Verkehr und Umwelt, Raumplanung

Präsentation: Samuel Flükiger, BVU

Moderation: Roland Guntern. Pro Senectute Aargau

Dokumentation: Sabine Reichen; BVU

#### Ideenkorb

- Eine Bank macht noch keinen Begegnungsraum (z.B. lange Bänke, Tische.. bieten mehr Möglichkeiten)
- Soziale Perspektive miteinbeziehen
- Begleitmassnahmen einplanen
- Folgekosten (Unterhalt) berücksichtigen
- Nicht zu starke Einschränkungen durch Kanton
- Visionäre Ideen, Zukunft (z.B. WLAN)
- Einbezug von Betroffenen, regionalen Handwerkern (auch für Sponsoring)
- Öffentlicher Raum für Projekte nutzen
- Weg zum öffentlichen Raum/Bewegungsplatz einbeziehen
- Massnahmen von Anfang einplanen
- Signalisation von "Schleichwegen"
- Temporeduktion auf Kantonsstrassen
- Einbindung der (älteren) Bevölkerung

#### Weitere Projekte

- Baubehörde hat Recht, Alterswohnungen in Überbauungen zu verlangen
- Fitness- oder Kraftgeräte auf öffentlichen Plätzen aufstellen (Bsp. Liestal)
- Generationenübergreifende Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum (Pilotprojekt Schützenmattpark Basel): Stiftung [www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)
- Ideen von bestehenden Projekten übernehmen
- Baugesetz soll generell Normen für behinderten- und altersgerechtes Bauen für verbindlich erklären
- Zentrum Köniz
- Gemeinde Belp (BE): Fussgänger haben keine Zebrastreifen – und es funktioniert
- Neumarktplatz Brugg
- Projekt Wettinger Seniorenforum (Kommission des Gemeinderats): Überprüfung der WC-Anlagen (Licht, Beschriftung, Ausbaustandard, Erreichbarkeit) und der Sitzgelegenheiten (Anzahl und Standort Bänkli)
- Kantonsstrasse Birmenstorf: verkehrsberuhigende Massnahmen (Parkplätze, Poller, Temporeduktion)
- platz.da: Eroberung des öffentlichen Raums in Deutschland (Düsseldorf)
- Spielplatz-Broschüre "Denk an mich"
- Fachstelle Hindernisfreies Bauen AG/SO

#### Mehr Kraft für den Leitsatz

- Pilotprojekte frühzeitig vorstellen und laufend darüber berichten → Ideen für andere
- Behörden, Baumkommissionen und Planungskommissionen müssen verpflichtet werden, die verschiedenen Generationen in die Projekte miteinzubeziehen
- Broschüren wie "Strassen-Wege-Plätze" einbeziehen
- Einbezug von älteren Menschen z.B. durch Seniorscouts oder Terzexperten
- Motto: Was für ältere Menschen gut ist, ist in der Regel für alle Generationen gut

- Gemeindebehörden für den Einbezug der Betroffenen und der Bevölkerung (Partizipation) sensibilisieren
- "Hardware" und "Software" von Anfang an berücksichtigen (Begleitmassnahmen!)
- Direkte Befragung von Senioren um "zurückhaltende" Gemeinderäte zu übergehen (für Information wenigstens)
- Partizipation als Norm: Alte, Junge, Menschen mit Behinderung
- Anspruch: Verweildauer! Neben kurzen und hindernisfreien Wegen braucht es auch attraktive Verweilorte (Bänkli, Café..)
- Sitzbänke, Grünflächen, Verlangsamung
- Zugang zu alten öffentlichen Gebäuden hindernisfrei gestalten
- Pflasterung altersfreundliche (vom Bund vorgeschrieben)
- Generationenspielplätze: Schaukel, Rutschbahn, Bocciabahn
- Einbezug von Schulen (Nutzung der Pausenplätze oder Pausenplätze in den öffentlichen Raum) in städtischer Agglomeration
- Bedürfnisse der Bevölkerung möglichst früh im Verlauf eines Projekts abholen
- Aussenräume in der Nähe von Heimatmuseum bespielen lassen mit Aktivitäten des Heimatmuseums für alt und jung
- Temporäre kreative Bespielung von Plätzen (unbürokratisch) ermöglichen



## Atelier 10: Zusammenhalt zwischen den Generationen stärken

### Generationenspielplatz; Pflegeheim Sennhof in Vordemwald

Präsentation: Urs Schenker

Moderation: Beat Waldmeier, Pro Senectute Aargau

Dokumentation: Michèle Omlin, KAD DGS

#### Ideenkorb

- Dekoration z.B. Windräder, Fahnen, Windspiele, Drachen
- Gleichgewicht/Kraft spielerisch integrieren
- Schattenplätze (im Sommer)
- Rollator-Parcours
- Mitarbeitende in die Pflicht nehmen, den Spielplatz zu nutzen
- Kindergarten kommt ins Pflegeheim zum Singen und benutzt die Geräte zusammen mit den Heimbewohnern
- "Geschichten"-Platz an einem ruhigen Ort
- Winterspiele
- Begleitung von älteren Menschen aus Umgebung auf den Spielplatz
- Im Schulplan "bewilligte" Aktivität zur Benützung des Spielplatzes

#### Weitere Projekte

- Lesementoren Suhr
- iPhone-Projekt: Jugendliche erklären den älteren Menschen die Medien/Smartphones (bisherige Projekte waren sehr gut, Personen haben z.T. heute noch Kontakt, fremde Kinder waren geduldiger als eigene Enkelkinder)
- Schulprojekte: Jugendliche erzählen Geschichten in Alters- und Pflegeheimen
- Ältere Menschen erzählen Geschichten in Schulklassen (Generationen im Klassenzimmer)
- Ältere Menschen als SchulzahnprophylaxeinstruktorInnen
- "Alles was rollt" (Chur)
- Freiwillige des Jugendrotkreuzes gehen in Heime und machen Aktivierung mit Bewohnern
- Kita, Spielgruppe oder Kindergarten gehen ins Alters- und Pflegeheim
- Im Alters- oder Pflegeheim integrierter Kindergarten oder Kita (Beispiel Süssbach)
- Generationenspielplatz (Spiel- und Bewegungsinseln) Schützenmattplatz Basel
- Kurse auf Generationenspielplatz für Kinder und ältere Menschen
- Treffpunkt Generationenvertretungen (Aarau): 1x pro Jahr Stadtrundgang mit Kindern und älteren Menschen
- Generationenhaus Stadt Bern
- Aktivitäten von Maturanden im älteren Menschen (z.B. Seniorenrat)

#### Mehr Kraft für den Leitsatz

- Offenheit, Menschen ins Heim einzuladen (bspw. durch öffentliche Veranstaltung)
- Offenheit eines Vereins/einer Schule, ins Heim zu gehen
- Mehr Öffentlichkeitsarbeit über bestehende Projekte soll die Hemmschwelle heruntersetzen, in ein Heim zu gehen
- Wir können noch viel von Kindern lernen
- Kinder schon früh in Kontakt mit älteren oder behinderten Menschen bringen
- Es braucht immer die Initiative von verschiedenen Seiten
- Junge Senioren helfen älteren Senioren
- Senioren sollen sich selber um ihre Zukunft kümmern und sich überlegen, wo sie die nächsten 20 Jahre wohnen werden
- Berufsausbildungen in der Arbeit mit älteren Menschen sollen gefördert werden

- Begegnungsraum schaffen
- Schon früh bei der Heimplanung berücksichtigen, dass das Heim generationenübergreifende Aktivitäten ermöglicht
- Sensibilisierung ist nötig
- Unterstützung von Senioren in Spielgruppen
- Durchmischung von Wohnquartieren, Alterswohnungen in Quartieren mit vielen Kindern
- Infoveranstaltung für Schulklassen im Altersheim



## Atelier 11: Pflegende Angehörige anerkennen und unterstützen

### Workshop-Reihe für pflegende Angehörige

#### Gemeinde Suhr (Netzwerk 50+; Fachstelle Alter und Freiwilligenarbeit)

- Präsentation: Kristina Terbrüggen
- Moderation: Olga Hürlimann, GVS KAD
- Dokumentation: Franziska Stenico, Spitex-Verband Aargau

#### Ideenkorb

- Steuerliche Erleichterung für pflegende Angehörige
- Workshop-erweiterung um die Themen: Rollenfelder Kind-Eltern, praktische Bildung
- Aktionsprojekt mit Künstler
- Miteinbezug von Spitex (psychosoziale Unterstützung)
- Hausärzte einbeziehen
- Tavolata für Info- und Erfahrungsaustausch nutzen
- Neutraler Treffpunkt schaffen
- Seniorenbüro, Projekt an Schulen fördern

#### Weitere Projekte

- Regionale Info- oder Auskunftsstelle der Spitex
- Quartiertreff
- Soz-Lunch
- Diverse soziale Vereine, die sich zu einer Trägerschaft zusammenschliessen (Bsp. "Möhlin-Vernetzt")
- Runder Tisch aller beteiligten Partner
- Theaterstück zur Vernetzung der einzelnen Partner
- Finanzielle Entschädigung von Ärzten
- Hausärzte aktiv miteinbeziehen (über Netzwerke der Hausärzte)
- Organisierte Infoveranstaltung zur den lokalen/regionalen Angeboten

#### Mehr Kraft für den Leitsatz

- Arbeitgeber mehr einbinden (auch auf gesetzlicher Ebene)
- Unterstützung Work&Care
- Wirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeurlaub
- Familienergänzende Betreuung für pflegende Angehörige
- Möglichkeit für professionelle Unterstützung im psychologischen Bereich
- Gesetzliche Verankerung der Betreuung → Betreuungsauftrag
- Zugehende Beratung forcieren
- Pflegehotels
- Nicht bei den pflegenden Angehörigen sparen / Stärkung der Freiwilligenarbeit

## Atelier 12: Alterspolitik als Querschnittsthema verstehen

### **AltuM - Alter und Migration Aargau; HEKS Regionalstelle Aargau/Solothurn und Pro Senectute Aargau**

- Präsentation: Regula Fiechter, HEKS AG/SO
- Moderation: Andreas Ruf, DVI MIKA
- Dokumentation: Andreas Haltinner, GES DGS

### **Ideenkorb**

- Geschlechterspezifische Kommunikation
- Abholen der nächsten Generation → Perspektive über den ganzen Lebensweg
- Schlüsselpersonen in den Kulturkreisen einbinden
- Altersgrenze nach unten verschieben
- Durchmischung der Nationalitäten und Kulturen fördern, z. B. über Vereine
- Spielerische Sprachvermittlung
- Kulturkreise öffnen
- Gewerkschaften als Partner

### **Weitere Projekte**

- Deutsch im Park (Basel)
- Vitalina
- Liestal: 1x pro Jahr kulinarisches Wochenende
- Migros Kulturprozent: offene Bewegungsangebote für Senioren
- Besuchsdienst der Kirchgemeinde
- Senevita Spreitenbach
- Kulturtreff Windisch
- Kulturfestival
- 5-insieme: Lager 1x pro Jahr für Menschen mit besonderen Bedürfnissen
- Lesementoren für Erwachsene
- LEBENSuhr
- Bewegungstreff

### **Mehr Kraft für den Leitsatz**

- Möglichkeit der Vernetzung
- Zielgruppenspezifische Kommunikation
- Bessere Koordination und Vernetzung → weniger ist mehr, zu viele Player
- Partizipation fördern, Potentiale nutzen
- Persönliches Engagement als Voraussetzung
- Vernetzungs- und Informationsplattform online und offline
- Zu eigenverantwortlichem Handeln ermutigen

## 5. Kommentare zu den Ateliers und zur kantonalen Alterspolitik

### Dr. Ludwig Hasler und Siegfried Seeger

#### 1. Selbstbestimmung als Ausgangspunkt

*Sigi Seeger: Nur wer in jungen Jahren gesündigt hat, hat – gemäss Ihrem Referat – eine Chance, würdevoll alt zu werden. Was bedeutet das für die präsentierten Projekte?*

Ludwig Hasler: Mir gefällt die Seniorenrhythmik im Atelier 4: Gelungenes Älter und Alt werden bedeutet, im Rhythmus zu bleiben und bewegt zu sein bzw. bewegt werden zu können.



Die älteren Menschen sollten auch gefordert und nicht zu fest geschont werden → Glück ergibt sich aus der Verausgabung (siehe Kinder).

Im Alter geht es nicht darum, das Leistungsvermögen hinauszuzögern... sondern, sich aufs Sterben vorzubereiten. Ein Marathonlauf (mit 70plus) ist keine optimale Sterbevorbereitung...

*Sigi Seeger: Wie stehen Sie zur Patientenverfügung?*

Ludwig Hasler: Was heisst eigentlich Freiheit? Die Frage ist so komplex... in einer Krankensituation ist man doch ein anderer Mensch!

#### 2. Erfahrungen schätzen

*Sigi Seeger: Wie lässt sich die Altersweisheit fördern?*

Ludwig Hasler: Das Buch "Chancen 60 plus", welches im Atelier 1 vorgestellt wurde, hilft, Kompetenzen länger zu nutzen. Allerdings wird bei solchen Projekten vielfach die "Premium-Fraktion" der Senioren portraitiert.

*Sigi Seeger: Wer soll die Erfahrungen der älteren Menschen schätzen?*

Ludwig Hasler: Zum Beispiel Agenturen, die vermitteln. Grundsätzlich sollte man sich nicht erst mit 65 plus für gewisse Anliegen stark machen, sondern diese generell mitdenken und miteinbeziehen.

#### 3. Beteiligung sichern

*Sigi Seeger: Wollen denn die älteren Menschen im vierten Alter beteiligt werden?*



Ludwig Hasler: Die individuellen Neigungen sollen unbedingt berücksichtigt werden. Und es ist mit Beteiligung dafür zu sorgen, dass mehr Drama und mehr Leidenschaft ermöglicht wird.

Beeindruckend ist auch das Koordinationsanliegen: Dort, wo man vor lauter Angebote die Übersicht verloren hat, verdoppelt man die Anstrengungen.

Zudem: Alters- als Nebenorganisation erscheint mir falsch. Gemeinde bzw. Gewerbe vor Ort nutzen (z.B. Dorfplatz).

#### 4. Generationen verbinden

*Sigi Seeger: Wie lassen sich Generationen verbinden?*

Ludwig Hasler: Die Schwierigkeit besteht darin, dass die Jungen zukunftsorientiert leben und die Älteren wenig Zukunft und viel Vergangenheit haben.

Es gelingt dort, wo es für alle zu tun gibt und alle ihre Funktion sowie ihren Sinn haben.

Der Sinn lässt sich aber nicht organisieren, der muss von selbst entstehen. Ev. würde auch die Kombination Schweizer und Ausländer (und nicht zwingend jung-alt) Farbe und Dynamik bringen.

Zum Schluss noch etwas zu Atelier 3 und zu Palliative Care. Das Engagement der Reformierten Landeskirche bzw. ihren Freiwilligen ist berührend. Hier wird Alter mit Sterben verbunden. Hier wird dazu beigetragen, dass eine Seele, die am Sterben ist, (nochmals) Ruhe findet.



## 6. Preisverleihung Silver Award 2015

### Laudatio Jury-Mitglied Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Die 28 Eingaben zeigen beispielhaft wie gross und vielfältig das Engagement im Altersbereich im Kanton Aargau ist – und wie die Leitsätze im Kanton Aargau umgesetzt werden:

- **Unterschiedliche Organisationen / Akteure:**  
Privatpersonen, Seniorenräte, Vereine, Gemeinden, Regionalplanungsverbände, Organisationen
- **Unterschiedliche Themen / Projektinhalte:** (Auffallend: auf Gesundheit fokussiert vs. allgemeiner "Alters-Blick"):
  - Bewegung und Mobilität
  - Information und Beratung
  - Migration
  - Betreuung
  - Wohnen und Lebensraum
  - Stationäre Einrichtungen und Angebote
  - Palliative Care / Sterben
- **Unterschiedlicher Umsetzungsstand:** Von der ersten Idee bis zum verankerten Angebot.



### 1. Preis:

#### Kantonaler Palliative Care Begleitdienst, Reformierte Landeskirche Aargau



*„Die Jury ist beeindruckt, wie viele Menschen – unabhängig ihres Alters – durch den kantonalen Palliative Care Begleitdienst begleitet werden. Das Engagement der Reformierten Landeskirche zeigt beispielhaft, wie ein kantonsweites Angebot aufgebaut und etabliert werden kann. Dabei setzen die Verantwortlichen auf freiwilliges Engagement, eine durchdachte Struktur und auf die Vernetzung mit lokalen Fachpersonen.“*

- Der Begleitdienst ermöglicht Selbstbestimmung bis zum Lebensende.
- Wertvolle Entlastung bzw. Begleitung von Angehörigen mit wachsendem Bedarf.
- Die Landeskirche setzt ein Zeichen: Wenn man will, kann es – dank grossem freiwilligen Engagement – umgesetzt werden.
- Strahlkraft auf den gesamten Kanton

- Bezug zu folgenden Leitsätzen:
  - Leitsatz 3: Im Kanton Aargau erfahren pflegebedürftige und sterbende Menschen Solidarität und Würde.
  - Leitsatz 8: Im Kanton Aargau haben ältere Menschen Zugang zu vielfältigen Angeboten.
  - Leitsatz 11: Im Kanton Aargau sind pflegende Angehörige anerkannt und unterstützt.

## 2. Preis:

### Verein für Altersbetreuung im Oberen Fricktal mit den zwei Projekten:

- Hilferuf, Sicherheitscheck und Extracheck (HiSi) für Senioren
- Alterswohngruppe mit einem Hausbesuch-Modell



*"Mit dem HiSi hat der Verein für Altersbetreuung im Oberen Fricktal das Sicherheitsbedürfnis von älteren Menschen aufgenommen. Der Einsatz von iPads ist innovativ und mutig zugleich. Das Projekt macht deutlich, dass der VAOF etwas wagt und vorbildlich vernetzt ist. Denn die Dienstleistung setzt voraus, dass rund um die Uhr auf den Notruf reagiert werden kann. Dies ist dank der Zusammenarbeit mit dem Alterszentrum gewährleistet."*

*"Die Alterswohngruppe mit einem Hausbesuch-Modell zeigt beispielhaft, wie neue Wohn- und Betreuungsformen entwickelt und konkret ausprobiert werden können. Das Projekt macht zudem die etablierten Strukturen und deren Möglichkeiten im Fricktal deutlich: 29 Gemeinden beteiligen sich am Verein für Altersbetreuung im Oberen Fricktal – und dies teilweise schon seit 45 Jahren."*

- Beeindruckende regionale Struktur im Fricktal, die seit 45 Jahren besteht. Es beteiligen sich 29 Gemeinden. Zudem wird eine gute Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen gepflegt.
- Die gut verankerte Struktur ermöglicht, die Entwicklung innovativer Angebote im Sinne einer durchgängigen Unterstützung für ältere Menschen.
- Die älteren Menschen und ihre Bedürfnisse stehen im Zentrum.
- Bezug zu folgenden Leitsätzen:
  - Leitsatz 4: Im Kanton Aargau leben ältere Menschen eigenverantwortlich.
  - Leitsatz 6: Im Kanton Aargau besteht eine altersgerechte Gesundheitsversorgung.

### 3. Preis:

#### Informationsmedium "CHANCEN 60plus", Projektgruppe "CHANCEN 60plus"



*„Das Informationsmedium hilft älteren Menschen, ihr vielfältiges Potenzial zu entdecken und macht ihnen dank inspirierenden Beispielen Mut, dieses zu realisieren. Der ressourcenorientierte Ansatz sowie die Idee der Laufbahnberatung für die Zeit nach der Pensionierung haben die Jury überzeugt. Das regionale Adressverzeichnis stellt ein weiteres wertvolles Hilfsmittel dar.“*

- Grosses privates Engagement von Berufsberatern für eine neue Zielgruppe.
- Die Idee des Ratgebers wurde sorgfältig geplant und dank vielfältigen Kontakten (u.a. kostenlose Verteilung über Raiffeisenbanken) umgesetzt.
- Bezug zu folgenden Leitsätzen:
  - Leitsatz 1: Im Kanton Aargau werden Erfahrungen und Leistungen von älteren Menschen wertgeschätzt.
  - Leitsatz 10: Im Kanton Aargau ist der Zusammenhalt zwischen den Generationen spürbar.

### Publikumspreis:

#### Generationenspielplatz vom Pflegeheim Sennhof in Vordenwald

Der im August 2014 eröffnete Generationenspielplatz mit verschiedenen, selbst entwickelten Stationen ist ein beliebter Treffpunkt für Familien, Schulkinder und Bewohner. Der Spielplatz ist vorbildlich in die Aktivierungstherapie und Freiwilligenarbeit integriert und sorgt dafür, dass verschiedene Generationen miteinander in Kontakt kommen.



## 7. Verabschiedung

### Roland Schuler, Verein pensionierter Angestellter ABB Aargau



Das Engagement und die Vielfalt im Kanton Aargau sind bemerkenswert!

Der Silver Award hebt ausgewählte Projekte und Angebote hervor und würdigt diese – stellvertretend für das Engagement im Kleinen, beispielsweise von Angehörigen und im Grossen (Organisationen, Unternehmen, Regionen, etc.)

Ältere Menschen, aber auch weitere Personen, Gemeinden und Institutionen sollen weiter ermutigt werden, eigenes zu erfinden und Gehörtes zu kopieren. Zudem hat der heutige Tag wieder

gezeigt, wie wichtig es ist, dass sich die älteren Menschen beteiligen, ihre Anliegen einbringen können, aber auch selber anpacken – wie zum Beispiel im Verein pensionierter Angestellter ABB Aargau.

### Regierungsrätin Susanne Hochuli, Vorsteherin Departement Gesundheit und Soziales (DGS)

Auszug aus der Verabschiedungsrede:

Ich bin beeindruckt! Beeindruckt darüber, was der dritte Alterskongress uns an An- und Einsichten gebracht hat. Beeindruckt aber auch, was im ganzen Kanton an Grosseem und Kleinem in Sachen Alterspolitik entsteht.

Es ist mir ein grosses Anliegen, allen, die die Alterspolitik im Alltag bewusst oder unbewusst leben, von Herzen für ihren Einsatz zu danken. Davon haben nicht nur die älteren Menschen etwas, nein, davon profitiert die ganze Gesellschaft.

Gerne blicke ich deshalb voraus und sage Ihnen, wie es nach dem dritten Alterskongress weitergeht:

- Im Juni findet im Forum für Altersfragen eine Diskussion über die Empfehlungen und Ergebnisse des heutigen Kongresses statt. Auf dieser Grundlage werden die bestehenden Schwerpunkte justiert und allenfalls neue gesetzt
- Die konkrete Umsetzung erfolgt danach gemeinsam mit den anderen Departementen der Kantonsverwaltung, mit den Regionen, Gemeinden und Organisationen – letztlich also mit Ihnen allen



Deshalb auch mein Aufruf: Wenn Sie - angeregt durch den heutigen Kongress - etwas angehen möchten, dann steht Ihnen die Fachstelle Alter gerne zur Verfügung. Wir sind weiterhin darauf angewiesen, dass die Samen in neue Gärten fliegen und in neuen Gärten neue Saaten aufgehen.