

**DEPARTEMENT
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

Kantonaler Sozialdienst

Fachstelle Alter und Familie

8. Juni 2023

INSTRUMENT FÜR GEMEINDEN

Jungseniorinnen- und Jungseniorenapéro

Diese Anleitung dient den Gemeinden oder Vereinen als Hilfe bei der Organisation einer Veranstaltung für Personen im Übergang zur Pensionierung (63 bis 67 Jahre alt). Ziel der Veranstaltung ist es eine Plattform zu bieten um Menschen im selben Alter kennen zu lernen und sich über die Herausforderungen der Pensionierung auszutauschen und auf die vielen Möglichkeiten des Vereinslebens in der Gemeinde aufmerksam zu machen.

Der Jungseniorinnen- und Jungseniorenapéro ist eine Massnahmen des Handlungsfeldes Soziale Teilhabe und Partizipation der [Leitsätze zur Alterspolitik im Kanton Aargau](#).

1. Übergang in die Pensionierung

Soziale Kontakte sind während der Übergangsphase rund um die Pensionierung von grosser Bedeutung. Sie bieten emotionale Unterstützung, helfen bei der Identitätsbildung, ermöglichen soziale Interaktionen, fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden und bieten Möglichkeiten zur Aktivität und zum Engagement. In der Phase der Pensionierung fällt ein Teil der sozialen Kontakte weg, welche aufgrund der professionellen Tätigkeit gepflegt wurden. Daher ist es wichtig, während dieser Phase soziale Verbindungen aufrechtzuerhalten und neue Kontakte zu knüpfen.

In den meisten Aargauer Gemeinden ist das Vereinsleben aktiv und bietet viele Möglichkeiten, sowohl als Mitglied wie auch in der Freiwilligenarbeit. Jedoch ist oft zu beobachten, dass Jungseniorinnen und Jungsenioren den Zugang zu den Vereinen in der Gemeinde nicht unbedingt haben.

Die Gemeinde kann für ihre Einwohnerinnen und Einwohner diese zwei Herausforderungen mit einem Projekt angehen. Dazu organisiert sie einen Jungseniorinnen- und Jungseniorenapéro. Die Idee ist in einer Nachmittags- oder Abendveranstaltung den Personen zwischen 63 und 68 in der Gemeinde eine Plattform zu bieten um sich auszutauschen und die Möglichkeiten des Vereinslebens in der Gemeinde kennen zu lernen.

2. Jungseniorinnen und Jungseniorenapéro

2.1 Ziele

Die Gemeinde verfolgt mit der Organisation hauptsächlich drei Ziele:

- Plattform für Seniorinnen und Senioren für die Knüpfung von persönlichen Kontakten
- Plattform für die Vereine um sich vorzustellen und allfällige neue Mitglieder zu gewinnen
- Dialog der Alterskommission oder/und des Gemeinderats mit Jüngeren Seniorinnen und Senioren

2.2 Zielgruppe

Die Zielgruppe der Veranstaltung definiert die Gemeinde selber. Personen zwischen 63 bis 67 gelten üblicherweise als Jungseniorinnen und Jungsenioren, wobei dies nach den Kohortengrößen in der Gemeinde angepasst werden kann.

Die zweite Zielgruppe sind die Vereine der Gemeinde. Sie werden dazu eingeladen ein Mitglied an die Veranstaltung zu schicken (idealerweise im selben Alter wie die Teilnehmenden) um über den Verein und ihr Engagement zu sprechen. Dabei sollen sie den Verein nicht "verkaufen" sondern ihre eigenen Erfahrungen teilen.

2.3 Format

Das vorgeschlagene Format sieht wie folgt aus:

- Begrüssung durch die Gemeinderätin, den Gemeinderat
- Abspielen des Films "Prost 65+"
- Erste Diskussionsrunde an vierer Tischen
- Tischwechsel
- Zweite Diskussionsrunde an vierer Tischen
- Tischwechsel
- Dritte Diskussionsrunde
- Abschlussworte und Überleitung in den Apéro mit Ständen
- Apertif mit Ständen der Vereine

Die Mitglieder der eingeladenen Vereine nehmen normal teil. Sie erzählen somit während den Gesprächsrunden ihre persönlichen Erfahrungen mit ihrem Verein. Während dem Apéro können sie den Verein auch noch an einem Stand präsentieren und allfällige Anmeldungen entgegennehmen.

3. Organisationsleitfaden

3.1 Zeitplan zur Organisation

Folgender Zeitplan kann als Orientierung benutzt werden. Hier wird davon ausgegangen, dass die Einladungen per Post versandt werden, da die Gemeinden meistens keine elektronischen Adressen führen.

Wochen	Aufgabe
V - 15	Entscheid Organisationskommittee zur Organisation eines Jungseniorinnen- Jungseniorenapéro. Rollenverteilung Kontaktaufnahme mit Fachstelle Alter und Familie um den Film zu erhalten.
V - 14	
V - 13	Datum festgelegt, Raum reserviert
V - 12	Vereine kontaktieren und einladen
V - 11	Aperitif organisiert
V - 10	
V - 9	Einladung geschrieben
V - 8	
V - 7	Postversand der Einladung

V - 6	
V - 5	
V - 4	Allfällige Erinnerung
V - 3	
V - 2	
V - 1	Anmeldeschluss
Veranstaltung	Veranstaltung

3.2 Raum

Der Raum zur Durchführung ist idealerweise wie folgt eingerichtet:

- Beamer mit Tonanlage zum Abspielen des Films
- Mikrofon für Moderation
- 4er Tische im Saal verteilt.

Im Raum, oder ausserhalb, je nach Gegebenheit Platz für die Stände der Vereine und für den Apéro oder Kaffee und Kuchen.

3.3 Verteilung der Teilnehmenden in den Gruppendiskussionen

Ziel der Veranstaltung ist eine möglichst gute Durchmischung der Teilnehmenden. Zudem sollen sie in jeder Runde mit neuen Personen sprechen. Die vorgeschlagene Methode um dies zu gewährleisten ist die Schokoladenmethode.

Beim Eintritt sucht jede Person seine Liebesschokolade aus: Milch, Nuss, Weiss und Schwarz. Im Saal sind die vier Stühle an jedem Tisch mit den 4 Sorten Schokolade beschriftet.



Die Teilnehmenden werden aufgefordert auf einen Stuhl mit ihrer Schokolade zu sitzen und dann auch in der neuen Gesprächsrunde wieder auf einen Stuhl ihrer Schokoladenfarbe zu sitzen. So durchmischt sich das Publikum ohne grosse Anweisungen.

3.4 Vorlage Drehbuch

Was	Wer	Wann	Notizen für Moderation
Begrüssung	Gemeinderätin / Gemeinderat	5'	
Film	Moderation	15'	Begrüssung auch durch Moderation. Der Übergang in die Pensionierung ist eine grosse Herausforderung. Verschiedene Personen sind deshalb auf die Fachstelle Alter und Familie des Kantons zugegangen und gemeinsam haben sie dann dieses Format des Jungseniorinnen und

Was	Wer	Wann	Notizen für Moderation
			<p>Jungseniorenapéro entwickelt. Das Projekt ist Teil des Handlungsfeldes Soziale Teilhabe und Partizipation der kantonalen Leitsätze zur Alterspolitik.</p> <p>Als Einstieg hat die Fachstelle Alter und Familie einen kurzen Film produzieren lassen, in welchem unterschiedliche Aargauerinnen und Aargauer erzählen wie sie den Übergang in die Pensionierung gestaltet haben.</p> <p><i>Film abspielen.</i></p>
3 Vernetzungsrunden von rund 15-20 Minuten	Moderation	60'	<p>Frage für die erste Runde: Was haben Sie aus dem Film mitgenommen? Hat Ihnen aus den Ideen etwas gefallen?</p> <p>Tischwechsel: Nach Ablauf der Zeit die Teilnehmenden aufrufen den Tisch zu wechseln. Wieder auf einen Stuhl der eigenen Schokoladenfarbe sitzen.</p> <p>Frage für die zweite Runde: Was nehmen Sie sich vor für die Gestaltung Ihrer Pensionierung oder was haben Sie sich vorgenommen als Sie pensioniert wurden?</p> <p>Tischwechsel</p> <p>Frage für die dritte Runde: Was nehmen Sie sich für die Zukunft vor? Was möchten Sie ändern oder sicher nicht ändern?</p>
Abschluss mit Vorstellung der Organisationen	Moderation	10'	<p>Nun hatten Sie die Möglichkeit mit 9 Personen zu sprechen und haben hoffentlich auch neues gelernt oder altes Wissen aufgefrischt.</p> <p>Wir werden jetzt zum Apéro gehen können. Sie werden im Raum sehen, dass alle Vereine, welche heute im Raum präsent waren da auch einen Stand haben. Nehmen Sie sich die Zeit und lernen Sie die Vereine in unserer Gemeinde kennen.</p> <p>Anwesend sind: Vereine aufzählen</p> <p>Vielen Dank für die Teilnahme.</p>
Aperitif mit Ständen	Alle	60'	

3.5 Kommunikationskanäle

- Persönliche Einladung
Die Gemeinde kann die Zielgruppe direkt und persönlich anschreiben. Dies ist der effektivste Kommunikationskanal.
- Gemeindeblatt/Gemeindezeitung
Ein Aufruf oder eine Artikel vor der Veranstaltung in der Gemeindezeitung ist ebenfalls ein bewährter Kommunikationskanal. Zum Teil bestehen auch Veranstaltungskalender.
- Webseite der Gemeinde
Im Veranstaltungskalender der Gemeinde oder/und auf der Webseite sieht die Bevölkerung die Einladung ebenfalls.

- Netzwerke der Vereine
Die Vereine die mitmachen können die Einladung auch in ihren Netzwerken streuen. Persönliche Kontakte sind ein wirkungsvoller Kommunikationskanal.

3.6 Vorlage Einladung

Beispiel aus Gebenstorf (Vielen Dank an die Fachkommission für Altersfragen!)

Pensionierung - Fluch oder Segen?

Einladung zum Jung-Senioren-Apéro der Gemeinde *Name*

Tag, Datum, Zeit, Ort

Guten Tag (mit persönlicher Anrede)

Beim Gedanken an die Pensionierung beginnt das Karussell zu drehen. Was bedeutet meine Pensionierung für mich? Lang ersehnte freie Zeitfenster? Reicht das Geld? Endlich Zeit für Reisen, Freunde, Familie? Fehlende Selbstbestätigung? Hobby und Sport? Soziales Engagement oder doch wieder eine Arbeit suchen? Verlorene Tagesstrukturen? Arbeitsfreundschaften? – Zahlreiche Gedanken treffen zusammen und lösen in uns Vorfreude, Respekt und vielleicht auch Verunsicherung aus.

Sie sind nicht allein – in unserem Dorf gibt es mehrere hundert Menschen im gleichen Lebensabschnitt. Wir möchten mit Ihnen über die herausfordernde Zeit der Pensionierung diskutieren. Ihnen die Möglichkeit geben sich über aktuelle Themen mit Menschen in der gleichen Lebensphase auszutauschen, Erfahrungen, Ideen und Anregungen mitzunehmen.

Gleichzeitig offerieren wir Ihnen einen kleinen Einblick in das breite, bestehende Angebot der Dorfvereine, holen Ihre Wünsche ab und bieten Ihnen Möglichkeiten sich persönlich einzubringen.

Verbringen Sie einen interessanten, anregenden Nachmittag mit uns und lassen Sie uns bei einem gemeinsamen Apéro auf die nächsten lebhaften und interessanten Jahre anstossen.

Gerne erwarten wir Ihre Anmeldung bis spätestens am **Datum – 7 Tage**.

Online-Anmeldung per untenstehendem QR-Code oder per Mail an: *mail / QR Code*

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme am ersten Jung-Senioren-Apéro der Gemeinde *Name*. Bei Fragen zum Anlass stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüsse

Signatur

Bei der Anmeldung ist es sinnvoll zu erfragen, ob die Kontaktdaten auf einer Teilnehmerliste am Tag der Veranstaltung verteilt werden dürfen. Dies erlaubt es den Teilnehmenden neue Kontakte auch nach der Veranstaltung weiterhin zu pflegen.

4. Nächster Schritt

Falls Sie Interesse haben einen Jungseniorinnen- und Jungseniorenapéro in Ihrer Gemeinde zu organisieren nehmen Sie Kontakt mit der Fachstelle Alter und Familie auf: alter@ag.ch. Sie erhalten den Film als Download-Link und falls Sie Fragen zur Organisation haben, werden Sie von uns unterstützt.

www.ag.ch/alter