



KANTON AARGAU

Menschen machen Zukunft

**DEPARTEMENT
GESUNDHEIT UND SOZIALES**



ASV Aargauischer Seniorenverband

Gesundheitsförderung im Alter – Chancen für Gemeinden

Weiterbildungsmodul 12 – 23. Oktober 2026

Begrüssung

> Lis Lüthi, Leiterin Fachstelle Alter und Familie

Programm

- > **Fachinput 1: Handlungsbedarf für die Gemeinde**

Prof. Dr. Alexander Seifert, Hochschule für Soziale Arbeit, FHNW

- > Pause

- > **Fachinput 2: Was können kleinere und grössere Gemeinden konkret tun?**

Diana Müller, Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

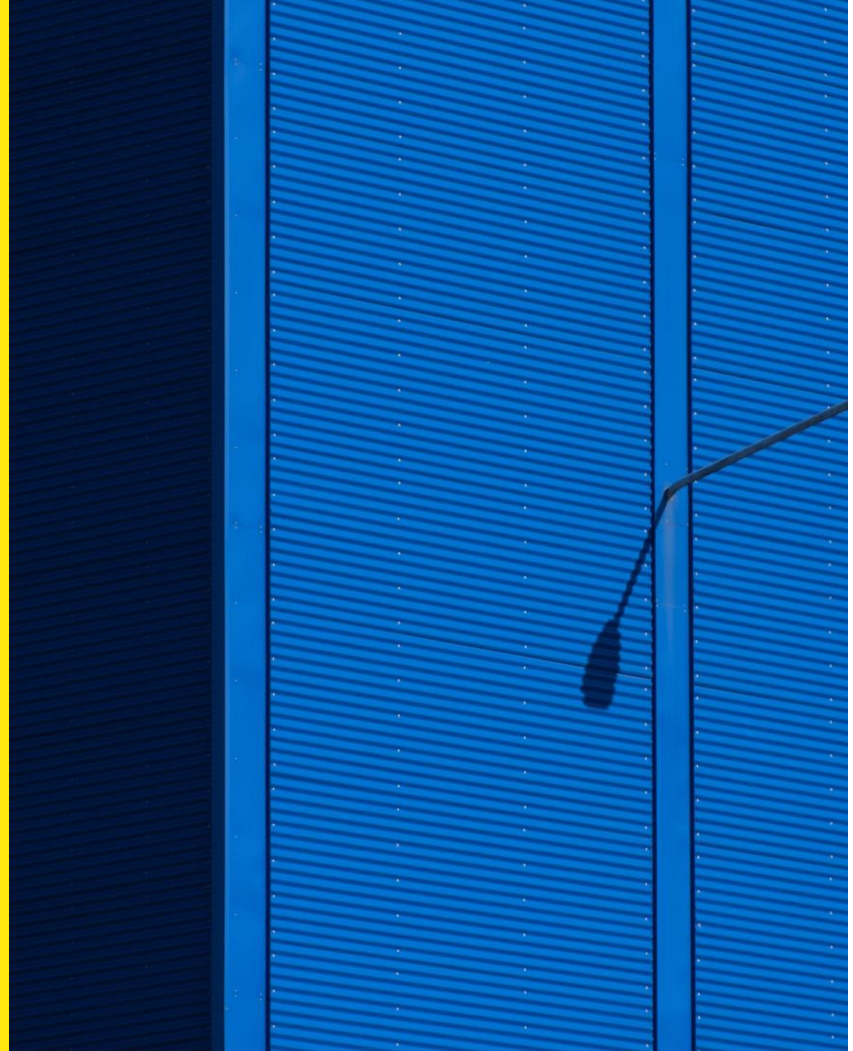
- > **Ideenwerkstatt**

- > **Plenum, Evaluation und Abschluss**

Gesundheitsförderung im Alter

Handlungsbedarf für die Gemeinde

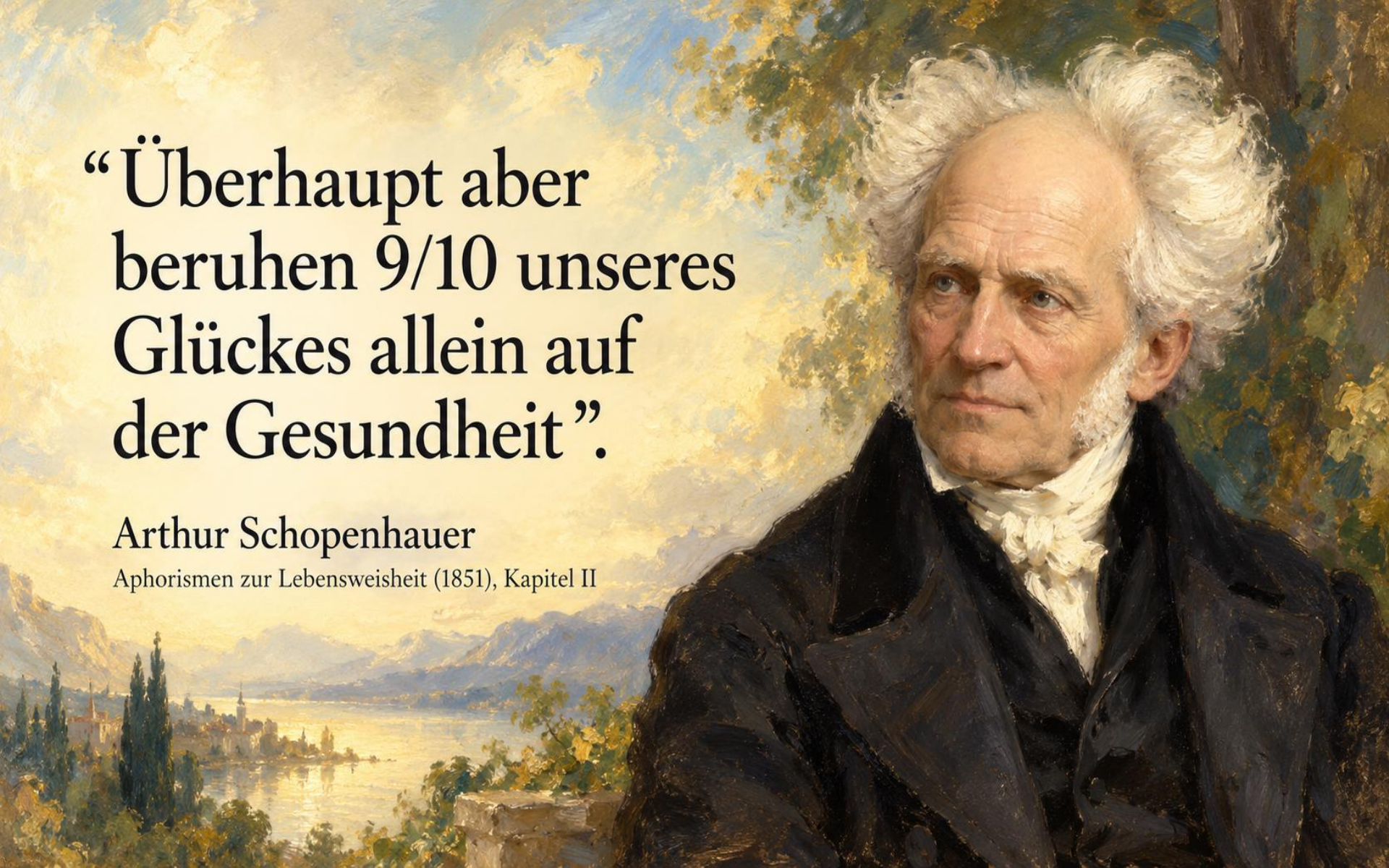
Prof. Dr. Alexander Seifert



“Überhaupt aber
beruhen 9/10 unseres
Glückes allein auf
der Gesundheit”.

Arthur Schopenhauer

Aphorismen zur Lebensweisheit (1851), Kapitel II



Wenn Sie an Ihre Gemeinde denken: Wie einfach ist es für ältere Menschen, im Alltag etwas für ihre Gesundheit zu tun?

Bitte per Handzeichen: Wer sagt ...



eher einfach?

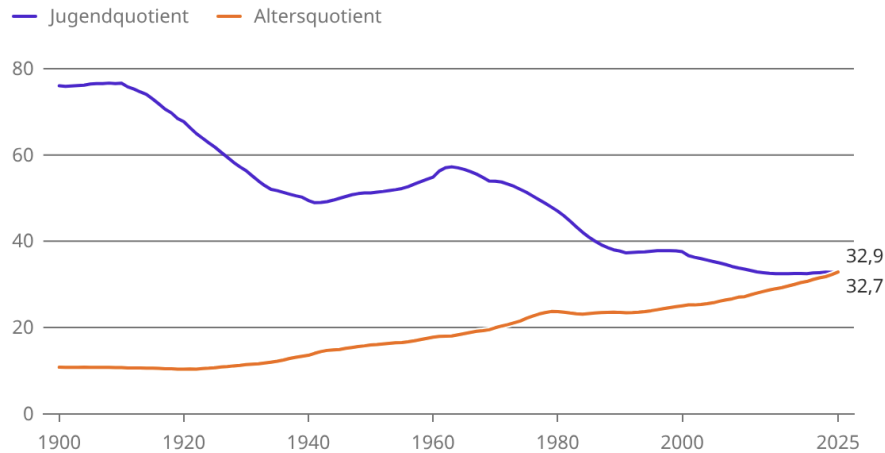


eher schwierig?

«Genau darum geht es heute: Gesundheit hängt auch davon ab, welche Möglichkeiten Menschen in ihrer Gemeinde vorfinden.»

Alterspolitik ist heute wichtiger denn je

Jugend- und Altersquotient



Jugendquotient: Anzahl 0–19-Jährige je 100 20–64-Jährige

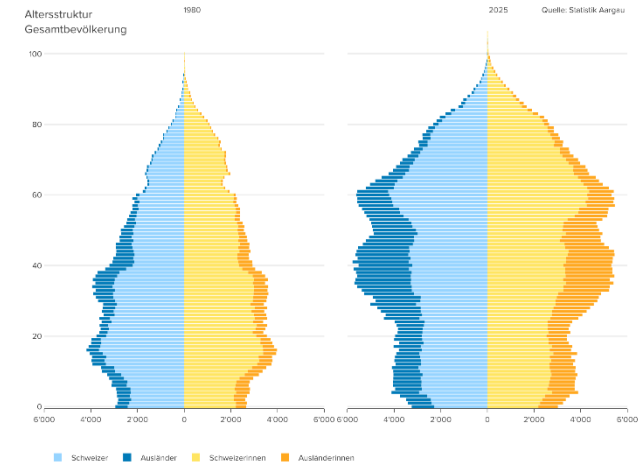
Altersquotient: Anzahl 65-Jährige und Ältere je 100 20–64-Jährige

2025: provisorische Daten

Datenstand: 09.02.2026

Quelle: BFS – ESPOP, STATPOP, VZ

© BFS 2026



Altersstruktur der Aargauischen Gesamtbevölkerung nach Geschlecht und Nationalität für die Jahre 1980 und 2025.

- Alterspolitik ist heute wichtiger denn je –
weil unsere Gesellschaft älter wird und vorausschauendes Handeln jetzt entscheidend ist!
- Nicht nur Kantone auch die einzelnen Gemeinden sind gefragt.
- Jedoch: Das Lebensalter allein sagt wenig über Unterstützungsbedarf aus.

Die demografische Entwicklung im Kanton Aargau

Beobachtete Bevölkerung 2025 und Projektion für 2045

Altersgruppe	2025	2045	Veränderung
65 - 79 Jahre	105'173	132'029	+25.5 %
80 Jahre und älter	40'086	78'061	+94.7 %

Besonders stark wächst die hochaltrige Bevölkerung.

Die Heterogenität des Alter(n)s

Individualisierung

Vielfältige Lebenswege,
Lebensformen und Bedürfnisse

Altersgruppe und Kohorte

Altersgruppe: Lebensphase
Kohorte: Geburtsjahrgang

**Heterogenität
des Alter(n)s**

Gesundheit

Menschen ab 65 Jahren unterscheiden sich
stark in Gesundheit, Ressourcen und
Bedürfnissen

Kumulation

Unterschiede in Ressourcen und
Belastungen können sich über
den Lebensverlauf verstärken.

Angebote müssen zu unterschiedlichen Lebenssituationen passen.

Das Leben im Alter ist aktiv und vielfältig – Vielfalt muss sich aber auch geleistet werden

65-74 Jahre (mindestens monatlich)

74% treffen enge Freunde
55% treiben Sport
32% besuchen kulturelle Veranstaltungen
20% sind in Vereinen aktiv

Eine neue Generation kommt ins Alter:
(Baby) Boomer: 1945-1964
Generation Silent: 1928-1945



Einkommen:

15% empfinden ihr finanzielles Auskommen als problematisch («ein wenig schwierig» bis «sehr schwierig»), darunter 3 Prozent als schwierig («schwierig» und «sehr schwierig»).

Soziales Netzwerk:

52% der Frauen leben allein (37% Männer)

13% haben keine Kinder

15% haben keinen nahen Kontakt zu ihren Kindern

Wann wird es nötig? Mehr „Muss“ als „Wollen“

Push-Faktoren

79% Gesundheit

48% Haushaltsführung

43% Hindernisse in der Wohnung

19% Einsamkeit

Pull-Faktoren

21% Günstigere Wohnung

17% Nähe Kinder

Wohin? – Denkbar wäre ...

52% Wohnen in einem Alters-/Pflegeheim

47% Wohnen in der Nähe altersgerechter Dienstleistungen

41% Wohnen in einer Alterssiedlung

43% In einem Haus mit verschiedenen Generationen

15% Hausgemeinschaft

11% Pflegewohngruppe

10% Wohngemeinschaft (WG)



Ich wohne gerne da, wo ich lebe!

Total

41

25

Ich wohne bereits seit langem hier!

60% wünschen sich eine neue Wohnform am selben Ort, immerhin noch 25% könnten sich ein Wohnen im selben Kanton vorstellen.

Ich will hier wohnen bleiben; aber gesund!

Selbstbestimmt und gesund leben braucht auch eine passende Wohnung und ein unterstützendes Umfeld.



Ältere Menschen als Ressource der Gemeinde

- Viele ältere Menschen unterstützen Angehörige, Bekannte und die Nachbarschaft.
- Sie engagieren sich in Vereinen, Initiativen und kommunalen Gremien.
- Erfahrungen und Ortskenntnisse bereichern die Planung von Angeboten und Lebensräumen.

Gesundheitsförderung kann diese Handlungsmöglichkeiten erhalten.

Die drei «Gs»: Gesundheit / Gesundheitsförderung / Gemeinde

Gesundheit

«Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.»

Gesundheitsförderung

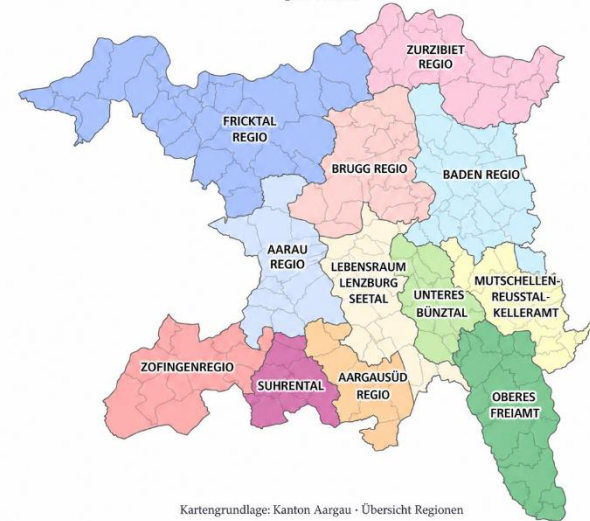
«Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.»

WHO (1948, 1986), Ottawa-Charta, Abschnitt «Gesundheitsförderung».

Kanton Aargau

«Der Kanton und die Gemeinden setzen sich für gesundheitsfördernde Lebensbedingungen ein.»

Gesundheitsgesetz des Kantons Aargau
§ 33 Abs. 2



Kartengrundlage: Kanton Aargau · Übersicht Regionen

Gesundheitsförderung im Alter wirkt

Befunde aus drei Umbrella-Reviews



Bewegung

Funktionsfähigkeit und Gleichgewicht verbessern.

62 Reviews

Neil-Sztramko et al., 2022



Ernährung

Geeignete Angebote können ...
Energie- und Eiweissaufnahme
sowie Ernährungszustand verbessern.

28 Übersichtsarbeiten

Poscia et al., 2018



Psychosoziale Gesundheit

Einsamkeit durch gezielten
sozialen Austausch verringern.

22 Reviews

Oosterhouse et al., 2026

Wirkung und Evidenzsicherheit unterscheiden sich je nach Angebot, Zielgruppe und Ergebnis.

Das biopsychosoziale Modell

Körperlich

Kraft und Gleichgewicht
Gesundheitliche
Beschwerden
Ernährungszustand

Psychisch

Wohlbefinden und
Motivation
Selbstwirksamkeit
Angst und Zuversicht

Sozial

Beziehungen und
Unterstützung
Soziale Teilhabe
Lebensbedingungen

Die Dimensionen beeinflussen sich gegenseitig.

Beispiel: Sturzangst kann Bewegung und Kontakte einschränken. Begleitung und sichere Wege können den Alltag erleichtern.

Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit

Ein gemeinsamer Mittagstisch kann mehrere Bereiche verbinden.

- Der Weg dorthin bietet Gelegenheit zur Alltagsbewegung.
- Gemeinsames Essen kann Freude und eine regelmässige Ernährung unterstützen.
- Begegnung und Mitgestaltung können Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit stärken.

Voraussetzung: Das Angebot ist erreichbar, bezahlbar und für die Menschen passend.

Determinanten der Gesundheit

Einflussebene	Beispiele im Alter
Persönliche Voraussetzungen	Körperliche Konstitution und funktionale Fähigkeiten
Wissen, Einstellungen und Verhalten	Gesundheitskompetenz, Gewohnheiten, Bewegung und Ernährung
Soziales Umfeld	Beziehungen, Unterstützung und Möglichkeiten zur Teilhabe
Lebensbedingungen und Rahmen	Wohnumfeld, Mobilität, Bildung, finanzielle Sicherheit und Versorgung

Die Gemeinde beeinflusst besonders die Bedingungen des Alltags.

Eigene Zusammenfassung nach Wettstein (2019); Weber (2022).

Investitionen in gesundes Altern und ihr Nutzen

Investitionen	Was sie ermöglichen	Nutzen
Gesundheitsförderung und Erhalt von Fähigkeiten	Mehr Mobilität, Wissen und Handlungsmöglichkeiten	Selbstständigkeit und Wohlbefinden
Altersfreundliche Lebensbedingungen	Soziale Kontakte, Sicherheit und Teilhabe	Engagement und gesellschaftliche Beiträge
Pflege und Unterstützung sichern	Gute Versorgung und Entlastung von Angehörigen	Lebensqualität und sozialer Zusammenhalt

Gesundes Altern kann Pflegebedarf und den Kostenanstieg dämpfen.

Welche Einflüsse erhalten zu wenig Aufmerksamkeit? (nach Felix Wettstein)

Häufig im Vordergrund	Ebenso zu berücksichtigen
Verhalten und Eigenverantwortung	Unterschiedliche Voraussetzungen und Ressourcen
Wissen über gesundes Verhalten	Finanzielle Sicherheit, Bildung und Lebensbedingungen
Kalorienzählen und Sport	Alltags-Events, Einsamkeit, psychisches Wohlbefinden, Schlaf und Sinnesbeeinträchtigungen
Persönliche Entscheidung, aktiv zu sein	Zugängliche Angebote, sichere Wege und Möglichkeiten zur Begegnung



Gesundheit als Zukunftsthema im Aargau

Befragung Oktober 2025 bis Januar 2026 · Zielgruppe: alle 197 **Gemeinden**

Thema	Abdeckung heute	Wichtigkeit künftig
Gesundheit	3,7	4,4
Beratung und Unterstützung	3,9	4,3
Soziale Teilhabe / Partizipation	3,5	4,3
Wohnen, Mobilität und öffentlicher Raum	3,2	4,3

Mittelwerte.

Heute: 1 = sehr schlecht bis 5 = sehr gut.

Künftig: 1 = sehr unwichtig bis 5 = sehr wichtig.

Seifert (2026)

Bekanntheit der Angebote von Gesundheitsförderung im Alter	Kennen wir und interessant für unsere Gemeinde	Kennen wir, aber nicht interessant für unsere Gemeinde	Kennen wir nicht
	Prozente (je Angebot)		
Beiträge Gemeindeblatt	37.9	10.3	51.7
Referat «Alles im Gleichgewicht» (Sturzprävention)	28.0	12.0	60.0
Referat «Gesund essen mit Genuss» (Ernährung 60+)	26.8	10.7	37.6
Referat «Lebenskunst des Alterns» (Psychisches Wohlbefinden)	22.9	8.3	68.8
malreden	22.8	12.1	65.1
Zämegolaufe	16.2	27.7	56.1
Gemeindebegehung	16.1	21.5	62.4
Bewegungs- und begegnungsfreundliche Gemeinde (E-Learning, Checkliste und Fachstellenverzeichnis)	14.8	13.4	71.8
Hopp-la-Bewegungskurse	11.9	23.8	64.2
Active City	9.5	20.4	70.1
Fourchette verte – senior@home	7.6	14.6	77.8
FriActiv	3.4	14.5	82.1

Tab. 14: Bekanntheit der Angebote des Programms «Gesundheitsförderung im Alter» (sortiert nach «Kennen wir und interessant»)

Der Beitrag der Gemeinde

Menschen stärken	Den Alltag erleichtern
Information, Beratung und passende Angebote	Sichere Wege und zugängliche Begegnungsorte
Begleitung und Gelegenheiten zur Mitgestaltung	Bezahlbare Angebote und Unterstützung bei der Anreise
Anerkennung von Erfahrungen und Engagement	Verlässliche Ansprechstellen und abgestimmte Angebote

Gesundes Altern beginnt auch schon vor dem Heimeintritt!

Warum Gemeinden jetzt handeln sollten (**Ein Fazit**)

- Die demografische Entwicklung verlangt vorausschauende Planung.
- Gesundheitsförderung kann Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter stärken bzw. **stabilisieren**.
- Gemeinden gestalten Lebensbedingungen und ermöglichen Teilhabe.
- **Gesundheitsförderung kann das Wachstum der Pflegekosten bremsen**
Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter zu erhalten, kann Pflegebedarf und/oder Folgekosten für die Gemeinde vermeiden oder hinauszögern.

Pause

bis 10.20 Uhr





Diana Müller

Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

FACHINPUT 2

Gesundheitsförderung im Alter – Chancen für Gemeinden

Was können kleinere und grössere Gemeinden konkret tun?

Modulare Weiterbildungen für Seniorenkommissionen und Interessierte
Modul 12 · 23. Oktober 2026

Diana Müller · Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH





Vom «Warum» zum «Was und Wie»

ANKNÜPFUNG AN FACHINPUT 1

Fachinput 1

WARUM?

Demografie und Vielfalt des Alters
Gewinne der Gesundheitsförderung im Alter
Handlungsbedarf der Gemeinden

Fachinput 2

WAS UND WIE?

Rolle von Gemeinden
Vier Handlungsfelder
Praxisbeispiele
Vorgehen und erste Schritte



Was kann unsere Gemeinde tun und wie sieht der nächste Schritt aus?

Warum die Gemeinden eine Schlüsselrolle haben



GEMEINDEN ALS ZENTRALE AKTEURINNEN

01 Gesetzlicher Auftrag

§ 33 Abs. 2 GesG AG: Kanton und Gemeinden setzen sich für gesundheitsfördernde Lebensbedingungen ein.

02 Lebensraum

Gerade im Alter gewinnt das **unmittelbare Lebensumfeld** an Bedeutung: Wohnen, Begegnung, Mobilität, Vereine und Unterstützung prägen die Möglichkeiten, möglichst lange gesund, selbstbestimmt und sozial eingebunden zu leben.

03 Lokale Passung

Auf Gemeindeebene können die lokalen Verhältnisse berücksichtigt, die wichtigsten Akteur*innen vernetzt und die Bevölkerung beteiligt werden. So lassen sich Massnahmen entwickeln, die am besten zur Bevölkerung und zu den Ressourcen der Gemeinde passen.



**Die Gemeinde muss nicht alles selbst leisten.
Ihre Stärke liegt im Gestalten, Vernetzen und Ermöglichen.**

Zwei Hebel, die zusammengehören



VERHÄLTNISSE

Lebensbedingungen gestalten



VERHALTEN

Persönliche Ressourcen stärken





Vier Handlungsfelder für gesundes Altern

ÜBERBLICK

01

Politische und organisatorische Rahmenbedingungen gestalten, Ressourcen bereitstellen

Strategie – Zuständigkeiten – Ressourcen



02

Soziale Teilhabe und differenzierte Altersbilder fördern

Beteiligung – Begegnung – Generationen



03

Gesundheitsförderliche Lebensbedingungen schaffen

Bewegungs- und begegnungsfreundlicher öffentlicher Raum



04

Persönliche Ressourcen und gesundes Verhalten fördern

Bewegung – Ernährung – psychische Gesundheit



**Die vier Handlungsfelder ergänzen und verstärken sich gegenseitig.
Die grösste Wirkung entfalten sie, wenn alle vier Handlungsfelder aufeinander abgestimmt umgesetzt werden.**

Politische und organisatorische Rahmenbedingungen gestalten

HANDLUNGSFELD 1



Strategie

Gesundheitsförderung im Alter ist als fester Bestandteil der Gemeindestrategie verankert (z.B. Altersleitbild erstellen/aktualisieren, in Legislaturziele oder Massnahmenplan aufnehmen)

Koordination und Ressourcen

- Zuständige Stelle innerhalb der Gemeindeverwaltung definieren
- Finanzielle und personelle Ressourcen sichern
- Anlaufstelle einrichten
- Übersicht der Akteure bzw. Massnahmen erstellen und auf Bestehendem aufbauen

Partizipation

- Zentrale Akteur*innen an einen runden Tisch bringen
- Ältere Bevölkerung beteiligen

Unterstützung

Fachstelle Alter und Familie

- Kostenloses Standortgespräch
- Schritt für Schritt zum Massnahmenplan Alter
- Weiterbildung für Alterskommissionen
- Praxisbeispiele

Pro Senectute Aargau

- Altersleitbilder



Was ist in Ihrer Gemeinde bereits gut verankert – und wo sehen Sie Handlungsbedarf?

Praxisbeispiel: Altersleitbild und Alterskommission in Arni



Alterskommission in Arni AG nimmt ihre Arbeit auf



Gemeinde Arni AG
Mutschellen-Reusstal-Kelleramt, 28.01.2025 - 10:50

Die Gemeinde Arni AG hat eine neue Alterskommission gewählt. Sie wird beratend tätig und unterstützt den Gemeinderat bei der Umsetzung des Altersleitbildes.



Wie die Gemeinde Arni AG berichtet, hat der Gemeinderat im vergangenen Jahr in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Aargau, Arnerinnen und Arnern sowie Pfarreiseelsorgenden der katholischen und reformierten Kirchgemeinden ein Altersleitbild erarbeitet und in der Folge ein Pflichtenheft mit einem Aufgabenbeschrieb für die noch zu bildende Alterskommission verabschiedet.



Altersleitbild Arni AG

- Partizipative Erarbeitung
- 9 (gesundheitsrelevante) Leitsätze und Massnahmen
- Einrichtung Alterskommission
- Projektpartner: Pro Senectute Aargau

Soziale Teilhabe und differenzierte Altersbilder fördern



HANDLUNGSFELD 2



Soziale Teilhabe und Begegnungen ermöglichen – zum Beispiel:

- Gemeindeveranstaltungen / Quartierfeste
- Begegnungsorte, Spielnachmittage, Mittagstische
- Vereine, diverse Angebote für 60plus
- Aufsuchende Angebote, Zusammenarbeit mit Multiplikator*innen

Differenzierte Altersbilder fördern

- Die verschiedenen Bedürfnisse, Fähigkeiten, Ressourcen und Belastungen der älteren Bevölkerung erfassen, sichtbar machen und bei der Planung berücksichtigen.
- Ältere Menschen aktiv mitgestalten lassen.
- Generationenverbindende Aktivitäten, Nachbarschaftshilfe stärken.
- [Audioserie "Graue Haare, bunte Köpfe"](#)



Wie können sozial isolierte oder wenig mobile Personen in Ihrer Gemeinde erreicht werden?

Praxisbeispiel: Hopp-La, Generationen in Bewegung in Küttigen



Hopp-La, Generationen in Bewegung in Küttigen

- generationenverbindende Bewegungsstunde im Freien
- Nächster Termin: Mo, 26.10. von 15.20 bis 16.10 Uhr auf dem Schulhausareal in Küttigen
- Trägerschaft: Stiftung Hopp-La

Praxisbeispiel: KaiseraugstPlus – Nachbarschaftshilfe und Begegnung



Dienstleistungen



Begleitende Unterstützung



Administrative Unterstützung



Aktive Unterstützung



Gruppenangebote



Essen auf Rädern

mehr



Verein KaiseraugstPlus

- Gegenseitige Unterstützung, freiwilliges Engagement
- Soziale Kontakte
- Informationsveranstaltungen
- Vertreten in der Kommission für Gesundheit und Alter der Gemeinde



Gesundheitsförderliche Lebensbedingungen schaffen

HANDLUNGSFELD 3



Sichere, attraktive und vernetzte Fuss- und Velowege

Barrierefreie, sichere und attraktive öffentliche Räume

Grünräume, Schatten und Sitzgelegenheiten

Zugängliche Treffpunkte, Einkaufsmöglichkeiten und Dienstleistungen

Planung und Gestaltung

Raumplanung, Mobilität, Sicherheit und altersgerechtes Wohnen.
Begegnungsorte, Zugang zu Wald- und Grünflächen, gesundes Mikroklima sowie Biodiversität.

Beispiele: Bewegungs- und Entdeckungsparcours (z. B. FriActiv), Wohnprojekte, kostenlose Beratung für die Gestaltung von intergenerativen Bewegungsräumen

Gemeinsames Handeln ermöglichen

Raum für Co-Creation: Einbezug von Fachpersonen, verschiedenen Abteilungen/Ressorts, Bevölkerung

z.B. Gemeindebegehung, partizipative Entwicklungsprozesse, Caring Communities



**Wenn Sie Ihre Gemeinde mit den Augen eines älteren Menschen betrachten:
Was würden Sie verändern?**

Praxisbeispiel: Gemeindebegehung 65+ in Lenzburg



Die Treppe zwischen Unterer Haldenweg und Widmweg erhält einen Handlauf aus Holz.



Gemeindebegehung 65+ in Lenzburg

- Begehung mit rund 40 älteren Menschen im 2024
- Zusammenarbeit mit Abteilung Tiefbau und Verkehr
- Mehrwert für alle Generationen
- Einige Ergebnisse:
 - Zusätzliche Plauderbänkli und Sitzgelegenheiten
 - Handläufe und Verbesserungen bei Treppen
 - Verbesserungen bei der Beleuchtung
- Projektpartner: GERONTOLOGIE CH



Ein sicherer Velo- und Fussgängerübergang über die Niederlenzerstrasse beim Dammweg wird realisiert zusammen mit der Sanierung der Kreuzung Freiamterplatz.

Praxisbeispiel: Begegnungszone auf dem Schloss Biberstein

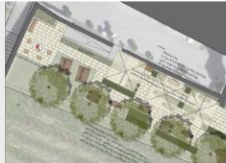


**WIR ERSCHAFFEN
EINE BEGEGNUNGS-
ZONE AUF DEM
SCHLOSS BIBERSTEIN
– HELFEN SIE MIT!**

Werden Sie Teil der Veränderung und unterstützen
Sie uns mit einer Spende. Herzlichen Dank.

DAS LEITMOTIV

Durch die Aufwertung des Schlossareals entsteht
im **Aussenbereich** eine **Begegnungszone**, welche
die **Inklusion fördert** und ein Bedürfnis der
Bevölkerung sowie den Schloss-Bewohnern ist.



■ Wo das Leben im Zentrum steht.

STIFTUNG
SCHLOSS
BIBERSTEIN



Begegnungszone Schloss Biberstein

- Initiative der Stiftung Schloss Biberstein
- Für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen (u.a. Seniorinnen- und Senioren-Treff)
- Kommission für Altersfragen Biberstein mit weiteren Angeboten für 60plus

Persönliche Ressourcen und Verhalten fördern



HANDLUNGSFELD 4



1 ANGEBOTE SICHTBAR MACHEN

Bestehende Angebote erfassen, Anbieter vernetzen und Informationen leicht zugänglich aufbereiten.

- Vereine und Organisationen vernetzen
- Angebote übersichtlich und attraktiv präsentieren (z.B. Mit der Vorlage [Broschüre älter werden in...](#))
- Über verschiedene Wege (Flyer, Regionalzeitungen, Gemeindeblatt, Webseite, Social Media, Mund-zu-Mund,...) kommunizieren.

2 INFORMIEREN UND SENSIBILISIEREN

Alltagsnahe Impulse für ein gesundes und selbstbestimmtes Älterwerden. Angebote und Anlaufstellen alltagsnah vermitteln.

- Vorträge und lokale Veranstaltungen (z.B. [Vorträge zu Gesundheitsthemen](#))
- Texte im Gemeindeblättli auf der Webseite oder im Schaukasten
- Rubrik «Alter» auf Gemeindewebsite mit Informationen und Anlaufstellen

3 ZUGÄNGE SCHAFFEN

Ältere Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen erreichen.

- Einbezug von Vereinen und Schlüsselpersonen
- [Bewegungstag](#) “Aktiv & vital mit 60+“ (kostenlose Unterstützung durch ATV)
- Zusammenarbeit mit Sozialen Diensten, o.ä.
- Aufsuchende Beratung, einfache Sprache,...



Welches bestehende Angebot in Ihrer Gemeinde verdient mehr Aufmerksamkeit – und wie könnten Sie es besser bekannt machen?

Praxisbeispiel: Active City Brugg Windisch



Active City

- Einbezug von Vereinen
- Nutzung öffentlicher Bewegungsplätze
- Kostenlos und einfach
- Für alle Generationen
- Trägerschaft: RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

Wo anfangen? Dort, wo bereits etwas in Bewegung ist!

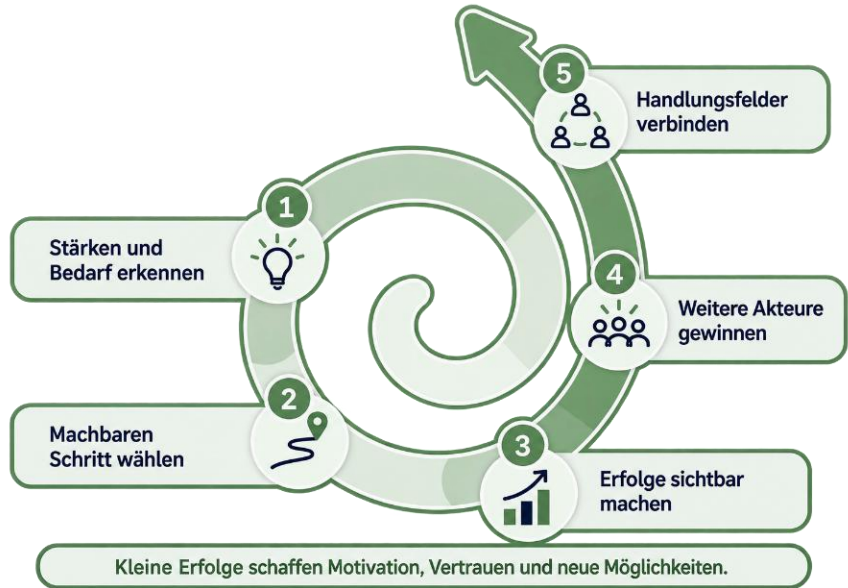


Keine Gemeinde beginnt bei null!

Jede Gemeinde verfügt über **Ressourcen, engagierte Menschen, bestehende Strukturen und Angebote**, die zur Gesundheit im Alter beitragen – auch wenn diese nicht ausdrücklich als Gesundheitsförderung bezeichnet werden.

Setzen Sie dort an, wo **Bedarf, Engagement und gute Umsetzungschancen** zusammentreffen.

Bauen Sie auf Bestehendem auf, nutzen Sie vorhandenes Wissen und lassen Sie aus **ersten Erfolgen weitere Schritte** entstehen.



Verschiedene Ausgangslagen – unterschiedliche erste Schritte

A Informelles Engagement

Nachbarschaftshilfe und Vereine sind aktiv, aber wenig koordiniert.

Mögliche nächste Schritte:
Engagement sichtbar machen und wichtige Akteure vernetzen.

B Bestehende Strukturen

Alterskommission und verschiedene Angebote sind vorhanden.

Mögliche nächste Schritte:
Lücken erkennen, Angebote vernetzen und gezielt weiterentwickeln.
Strategische Verankerung prüfen.

C Strategisch verankert

Gesundheitsförderung ist in der Strategie verankert, Zuständigkeiten und vielfältige Massnahmen sind etabliert.

Mögliche nächste Schritte:
Wirkung prüfen, Zugänge verbessern
(Chancengleichheit) und weitere Politikbereiche einbeziehen.



Es gibt keinen einheitlichen Weg. Jede Gemeinde kann einen zu ihrem Bedarf und ihren Ressourcen passenden nächsten Schritt wählen.

Botschaften zum Mitnehmen und aktiv werden



01 Gestalten, vernetzen und ermöglichen

Gemeinden haben eine Schlüsselrolle bei der Gesundheitsförderung im Alter. Sie müssen jedoch nicht alles selbst leisten. Ihre Stärke liegt im Gestalten gesundheitsförderlicher Lebensbedingungen und im Vernetzen und Unterstützen lokaler Akteure.

02 Strategisch verankern und gemeinsam handeln

Nachhaltige Gesundheitsförderung braucht politische Unterstützung, klare Zuständigkeiten, gesicherte Ressourcen und die Zusammenarbeit über Politik- und Fachbereiche hinweg.

03 Ganzheitlich, partizipativ und chancengerecht vorgehen

Alle vier Handlungsfelder sowie Verhalten und Verhältnisse verbinden, die Vielfalt älterer Menschen berücksichtigen und diese als aktive Mitgestaltende einbeziehen.

04 Auf Bestehendem aufbauen und ins Handeln kommen

Das Rad nicht neu erfinden! Vorhandene Ressourcen, Erfahrungen anderer Gemeinden sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote des Kantons und seiner Partner nutzen. Mit machbaren Schritten beginnen und Erfolge weiterentwickeln.



Keine Gemeinde beginnt bei null. Jede Gemeinde kann etwas bewegen!

Herzlichen Dank!



Diana Müller

Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

Diana Müller
Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

Amselweg 4 · 5018 Erlinsbach

info@dianamueller.ch · www.dianamueller.ch · 078 685 27 73



Ideenwerkstatt: Von der Idee zum ersten Schritt



11.00–11.30 Uhr

30 MINUTEN

Austausch & Ideenentwicklung

- Vier Gruppenräume, Tischrunden à 5–6 Personen
- Gemeinsam eine Idee für die eigene Gemeinde entwickeln
- Idee auf der Ideenkarte festhalten – zum Mitnehmen
- Pro Tischrunde eine Idee fürs Plenum auswählen

11.35–11.45 Uhr

10 MINUTEN

Ideen teilen & inspirieren

- Übersicht über die 12 ausgewählten Ideen
- Blitzlichter einzelner Teilnehmender
- Anregungen für die eigene Gemeinde mitnehmen

Ideenkarte – zum Mitnehmen und aktiv werden



**Gesund älter werden –
gemeinsam gestalten**

Gemeinde: _____

- 1.** Handlungsbedarf /
Lücken in meiner Gemeinde

- 2.** Daran lässt sich anknüpfen

- 3.** Das könnten wir anstossen /
meine Idee

- 4.** Das braucht es dafür
(Schlüsselpersonen und -faktoren)

- 5.** Das ist der nächste Schritt


Gruppeneinteilung



Gruppe gelb

Kommissionszimmer 1

Matthias Felix

Gruppe rot

Kommissionszimmer 2

Larissa Solari

Gruppe grün

Kommissionszimmer 3

Esther Egger /
Regina Wirz

Gruppe blau

Grossratssaal

Diana Müller



Ergebnisse: 12 Ideen aus der Ideenwerkstatt

Die Ideen wurden im Nachhinein einem Handlungsfeld zugeordnet – auch wenn sie mehrere Handlungsfelder betreffen können.

01 Politische und organisatorische Rahmenbedingungen



- IG Alter gründen und Altersleitbild entwickeln
- Alterskommission einsetzen und Altersleitbild entwickeln
- Alterskommission gründen und ältere Bevölkerung befragen
- Altersleitbild erarbeiten und Ressourcen für Koordination sichern
- Akteure der Altersarbeit gezielt vernetzen

02 Soziale Teilhabe und differenzierte Altersbilder



- Alterssession nach dem Vorbild der Jugendsession einführen
- Auftaktveranstaltung mit älteren Menschen organisieren
- Einsamkeit entgegenwirken und Menschen mit Migrationshintergrund gezielt erreichen
- Zusammenarbeit mit Schulen (Erzählprojekte mit Personen im Alter von 65+)

03 Gesundheitsförderliche Lebensbedingungen



- Bestehende Treffpunkte erweitern und z.B. zusätzliche Begegnungszeiten schaffen

04 Persönliche Ressourcen und gesundes Verhalten



- Altersthemen auch über Social Media kommunizieren
- Angebote über Dorfblatt, Website und Aushänge bekannter machen



Die meisten Ideen betreffen die strategische Verankerung, Beteiligung und Sichtbarkeit bestehender Angebote.

Kurzbefragung

- > Vielen Dank für Ihre Rückmeldung zum Weiterbildungsmodul "Gesundheitsförderung im Alter – Chancen für Gemeinden" (Dauer ca. 4 Minuten)



Abschluss

- > Esther Egger, Präsidentin Aargauischer Seniorenverband

Nächste Veranstaltungen

- > **30. Oktober 2026**, Tag der Betreuenden Angehörigen (Ort: Grossratsgebäude Aarau), [Tag der betreuenden Angehörigen](#)
- > **9. November 2026**, [Alters und Familienpolitik am Mittag](#) zum Thema "Wohnen im Alter"
- > **12. November 2026**, [Netzwerktreffen Aargauer Netzwerk Alter](#) (Ort: Lindenfeld, Suhr)

