

Altersfreundliche Gemeinde

Wir werden älter und bleiben länger gesund. Dies hat Auswirkungen auf unsere Gemeinden und das Zusammenleben in unserer Gesellschaft. Das Ziel der Alterspolitik ist, dass ältere Menschen selbstbestimmt und mit einer hohen Lebensqualität leben können.

Die Leitsätze zur Alterspolitik im Kanton Aargau definieren die Handlungsprinzipien und Handlungsfelder der zukünftigen Alterspolitik.



Die Leitsätze zur Alterspolitik im Kanton Aargau enthalten drei Handlungsprinzipien, welche aufzeigen wie der Kanton und die Gemeinden die Alterspolitik nachhaltig gestalten können.

Vernetzen

Wir vernetzen die relevanten Akteurinnen und Akteure miteinander und arbeiten über die Gemeindegrenzen zusammen.

Die politische Gemeinde ist nicht die einzige Akteurin der kommunalen Alterspolitik: Kirchen, gemeinnützige Organisationen, Vereine und Firmen setzen sich auch alle für die ältere Bevölkerung ein.

Eine vernetzende Rolle der kommunalen und kantonalen Behörden ist in der Alterspolitik von grosser Bedeutung. Das erlaubt eine Zusammenarbeit der Akteurinnen und Akteure zum Wohle der älteren Bevölkerung und eine effiziente Nutzung der vorhandenen Ressourcen.

Informieren

Wir informieren niederschwellig, fördern den Dialog und greifen die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung auf.

Ältere Menschen sind eine vielfältige Zielgruppe. Sie umfasst zwei Generationen, alle sozialen Schichten und diverse Kulturen. Entsprechend unterschiedlich sind die Bedürfnisse und der Wissensstand betreffend Angebote. Die Gemeinde hat die Aufgabe sicherzustellen, dass alle älteren Menschen Zugang zu den relevanten Informationen haben.

Wichtige Kommunikationskanäle sind zum Beispiel die Webseite der Gemeinde, Seniorenausflüge oder Mittagstische.

Die Fachstelle Alter und Familie stellt die Broschüre "Älter werden im Kanton Aargau" zur Verfügung. Diese kann mit wenig Aufwand für die eigene Gemeinde angepasst und verbreitet werden.

Weiterentwickeln

Wir sind auf Veränderungen vorbereitet, entwickeln gemeinsame Ziele und setzen Massnahmen um.

Alterspolitik ist ein breites Feld, welches viele Bereiche tangiert. Aufgrund der demographischen Entwicklung wird sie an Bedeutung gewinnen, und die Bedürfnisse und Möglichkeiten werden sich verändern. Dementsprechend soll die Alterspolitik nachhaltig und strategisch geplant, umgesetzt und weiterentwickelt werden.

In einer Umfrage in Aargauer Gemeinden zeigt sich, dass Gemeinden mit einem Altersleitbild aktiver in der Umsetzung der Alterspolitik sind.

Dabei sind die Budgets nicht immer höher. Denn die Umsetzung kann auch mithilfe von freiwilligen Seniorinnen und Senioren erfolgen.

Ältere Menschen sind die besten Expertinnen und Experten für Alterspolitik. Die Gemeinde kann dieses Potenzial zum Beispiel im Rahmen partizipativer Projekte oder einer Alterskommission nutzen.

Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons hat den Auftrag, Gemeinden bei der Umsetzung der Alterspolitik zu unterstützen. Unter www.ag.ch/alter > [Aufgaben der Gemeinden](#), finden Sie Instrumente und Informationen für Gemeinderätinnen und Gemeinderäte und Mitglieder von Kommissionen.

Soziale Teilhabe & Partizipation

Die soziale Teilhabe ist zentral für das Wohlbefinden im Alter. Sie erlaubt ein Zusammensein von Menschen aller Generationen, stärkt die Gemeinschaft und wirkt der Vereinsamung entgegen. Durch Partizipation der älteren Bevölkerung werden deren Potenziale für die Gestaltung und die Umsetzung von Projekten genutzt und die Angebote bedarfsgerecht gestaltet.



Kontakte zu anderen Menschen sind für das Wohlbefinden und die Gesundheit zentral. Personen, die gut vernetzt sind und in einem System eingebunden sind in dem sie gebraucht werden (geben), aber auch Unterstützung erhalten (nehmen), fühlen sich selten einsam. Diese Personen sind sowohl körperlich wie psychisch gesünder als Personen denen ein soziales Netz fehlt.

Beziehungen

Die Bevölkerung in der Schweiz ist sozial gut vernetzt. Mit durchschnittlich 19 Personen pflegen die Einwohnerinnen und Einwohner einen guten und engen Kontakt. Die Grösse der sozialen Netze nimmt mit dem Alter deutlich ab. Es sind besonders die betagten Frauen, die über kein primäres soziales Netz verfügen: 62 % der Frauen ab 75 Jahren wohnen alleine während dieser Anteil bei den Männern 16 % beträgt.

Einsamkeit

Die Wohnsituation oder die Grösse des sozialen Netzes sagt noch nichts über die Qualität der Beziehungen aus. Einsamkeit ist, wenn ein Mensch sich Kontakte wünscht, diese aber nicht hat. Sie ist subjektiv.

In der Schweiz fühlen sich 36 % der Menschen manchmal bis sehr häufig einsam. In der Lebensmitte ist die Einsamkeit am geringsten. Mit steigendem Alter nimmt sie wieder zu. 41 % der über 75-Jährigen haben keine oder nur eine Vertrauensperson.

Partizipation

Die ältere Bevölkerung in der eigenen Gemeinde zur Mitsprache und Mitarbeit einzuladen, erlaubt es, den Bedarf der Bevölkerung besser in die eigene Planung einfließen zu lassen. So werden keine unnötigen Leistungen etabliert. Gremien zur Mitwirkung erlauben es auch, die oft kleinen Anpassungen in die Politik einfließen zu lassen und so die Lebensqualität der älteren Bevölkerung zu verbessern.

Möglichkeiten in der Gemeinde

Treffpunkte und Besuchsdienste

In der Gemeinde Treffpunkte (Kaffee und Kuchen, Jass-Nachmittage, weitere Aktivitäten) anzubieten oder bestehende Besuch- und Begleitdienste zu unterstützen oder neue aufzubauen, erlaubt es, der Bevölkerung ihre sozialen Kontakte bis ins hohe Alter zu pflegen.

Mittagstische

Auch Mittagstische erlauben es regelmässige soziale Kontakte zu pflegen und gemeinsam zu essen. Mittagstische können unterschiedlich organisiert sein, mit oder ohne Unterstützung der Gemeinde. Wichtig ist dabei eine regelmässige Durchführung.

Alterskommission, Seniorenrat oder Forum

Ein partizipatives Gremium mit Seniorinnen und Senioren erlaubt es der Gemeinde das Potenzial der eigenen Bevölkerung zu nutzen, um eine bedarfsgerechte Alterspolitik umzusetzen.

Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons hat den Auftrag, Gemeinden bei der Umsetzung der Alterspolitik zu unterstützen. Unter www.ag.ch/alter, finden Sie Instrumente und Informationen für Gemeinderätinnen und Gemeinderäte und Mitglieder von Kommissionen.

Sicherheit & Prävention

Die persönlichen Ressourcen bestimmen, wie autonom ältere Menschen ihr Leben führen können und wie sicher sie sich fühlen. Dementsprechend ist es wichtig, die Alterspolitik so zu gestalten, dass die Menschen in ihren Ressourcen gestärkt werden. Dies auch im Sinne der Prävention: Sie sollen sich selbständig oder mit Unterstützung vor möglichen Gefahren im Alltagsleben schützen können.



Sicherheit im Verkehr

Seniorinnen und Senioren werden überdurchschnittlich oft zu Fuss in Unfälle verwickelt. Personen über 75 Jahre machen die Hälfte der getöteten Fussgängerinnen und Fussgänger aus. Als Autolenkende sind ältere Menschen in der Unfallstatistik untervertreten. Wenn jedoch der jährlich zurückgelegte Weg berücksichtigt wird, steigt das Unfallrisiko mit steigendem Alter.

Im Bereich Sicherheit im Verkehr ist Information wichtig und die Sensibilisierung zur richtigen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten (dies in jedem Lebensalter).

Kriminalprävention

Aufgrund ihres zunehmenden Alters sind Senioren und Seniorinnen zusätzlichen Gefahren ausgesetzt. Auch im Alltag gilt besondere Vorsicht, da ältere Menschen von Kriminellen als "leichte Opfer" gesehen werden.

Die Kriminalprävention verfolgt das Ziel ältere Menschen zu informieren und ihnen zu unterschiedlichen Delikten Instrumente und Methoden aufzuzeigen, wie sie sich schützen können. Delikte sind dabei zum Beispiel: Trickdiebstahl (wie Enkeltrick und falsche Polizisten und Polizistinnen), Einbruch, Romance Scam, Anlagebetrug und unseriöse Verkaufsstrategien.

Gesundheitsförderung und Prävention

Der wahrgenommene Gesundheitszustand wird von 77% der 65-74-Jährigen als gesund bis sehr gesund beurteilt. Bei den über 75-Jährigen sind es 67%.

Gesundheit im Alter heisst nicht keine Krankheit zu haben, sondern gut damit umzugehen. Körperliche Bewegung und soziale Begegnungen sind die Grundlage für einen guten Umgang mit den Herausforderungen des Alterns. Gesundheit und Wohlbefinden im Alter sind massgeblich geprägt vom gesamten persönlichen Lebensverlauf: So wie man lebt, so wird man älter. Es lohnt sich deshalb, bereits früh die Gesundheit zu stärken und zu stabilisieren.

Mithilfe der Gesundheitsförderung im Alter lassen sich Gesundheit und Autonomie älterer Menschen nachweislich verbessern. Besonders wirksam sind die Bewegungsförderung und Sturzprävention, die Förderung einer ausgewogenen Ernährung und der psychischen Gesundheit.

Möglichkeiten in der Gemeinde

Gesundheitsfördernde Angebote

Ältere Menschen besuchen Angebote eher, wenn sie einfach zu erreichen sind. Dementsprechend wichtig ist die kommunale Ebene für die Umsetzung von gesundheitsfördernden Angeboten. Unter www.ag.ch/gfimalter finden Sie die Angebote des kantonalen Programms Gesundheitsförderung im Alter mit Unterstützungsmöglichkeiten für Gemeinden.

Kriminalprävention und Alltagssicherheit

Die Kantonspolizei Aargau bietet Beratungen und Referate zum Thema Sicherheit im Alter an. Die Liste der Angebote finden Sie auf der Webseite www.ag.ch/kapo > Prävention.

Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons hat den Auftrag, Gemeinden bei der Umsetzung der Alterspolitik zu unterstützen. Unter www.ag.ch/alter, finden Sie Instrumente und Informationen für Gemeinderätinnen und Gemeinderäte und Mitglieder von Kommissionen.

Erwerbs- & Freiwilligenarbeit

Menschen 60+ stellen mit ihrer Erfahrung einen wichtigen Teil des Arbeitsmarktes dar und sollen ihren Beitrag auch in Zukunft leisten können. Im Freiwilligenbereich sind Menschen 60+ eine zentrale und treibende Kraft. Dementsprechend soll das Engagement wertgeschätzt und so gestaltet werden, dass es auch in Zukunft attraktiv bleibt.



Erwerbsarbeit

Erwerbsarbeit im Alter ist ein Thema der Alterspolitik, das nicht erst mit der Pensionierung relevant wird, sondern bereits für Menschen ab 55 Jahren im Fokus stehen kann. 19% des gesamten Arbeitsangebots in der Schweiz wird von Personen über 55 Jahren geleistet. Die ältere erwerbstätige Bevölkerung trägt einen entsprechend grossen Anteil zur Deckung der Nachfrage nach hochqualifizierten Fachkräften bei.

Die Erwerbslosigkeit bei Menschen über 55 Jahre ist ein grosses Thema. Für ältere Menschen ist es im Arbeitsmarkt erwiesenermassen schwieriger, nach einem Arbeitsstellenverlust wieder eine Stelle zu finden. So dauert die Stellensuche für 27.2% der Arbeitssuchenden über 50 länger als ein Jahr, während es bei jüngeren Arbeitnehmenden 12.4% sind.

Freiwilligenarbeit

Zwei Drittel der Pensionierten wollen mehr tun als nur den Ruhestand geniessen: Sie nutzen ihr Rentenalter als Aufbruch in eine neue Lebensphase und wollen ihre Ressourcen für neue Ziele einsetzen. Dies tun sie zum Beispiel in Form von Freiwilligenarbeit. Seniorinnen und Senioren leisten im Kanton Aargau jährlich rund 13 Millionen Stunden freiwillige und ehrenamtliche Arbeit. Dazu kommen dann noch rund 7 Millionen Stunden Pflege und Betreuung von Angehörigen.

Das freiwillige Engagement kann auf zwei Ebenen stattfinden: formelle Freiwilligenarbeit, wie zum Beispiel Tätigkeit in Vereinen, Organisationen oder ein Ehrenamt in der Gemeinde und informelle Freiwilligenarbeit, wie zum Beispiel Nachbarschaftshilfe, Familienarbeit wie Grosskinder hüten, Pflege- und Betreuungsarbeiten beispielsweise von betagten Eltern/Angehörigen oder Partnern/Partnerinnen.

Möglichkeiten in der Gemeinde

Nachbarschaftshilfe fördern

Netzwerke von organisierter Nachbarschaftshilfe (zum Beispiel Zeit schenken, Ned elei in eusem Dorf oder Senioren helfen Senioren) erlauben es kleinere Unterstützungsleistungen durch Freiwillige abzudecken. Dies kann dazu beitragen, dass ältere Menschen länger selbständige leben können. Die Gemeinde kann die Netzwerke stärken und finanziell unterstützen.

Freiwilligenarbeit 60+ bekannt machen

In Vorbereitung auf die Pensionierung oder im frühen Pensionsalter ist es nicht immer einfach heraus zu finden, in welchen Vereinen oder Bereichen ein Engagement möglich ist. Zudem ist die Hürde anzufragen, ob ein Engagement erwünscht wäre oft hoch. Mittels Veranstaltungen (Tischmesse Freiwilligenarbeit, Jungseniorinnen und Jungseniorenapero) kann die Gemeinde dazu beitragen, dass sich Freiwillige 60+ und die Vereine in der Gemeinde finden.

Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons hat den Auftrag, Gemeinden bei der Umsetzung der Alterspolitik zu unterstützen. Unter www.ag.ch/alter, finden Sie Instrumente und Informationen für Gemeinderätinnen und Gemeinderäte und Mitglieder von Kommissionen.

Wohnen, Mobilität & öffentliche Räume

Die Wohnsituation gewinnt mit zunehmendem Alter an Wichtigkeit, besonders auch im Hinblick auf die Eigenständigkeit. Mobilität ist bis ins hohe Alter zentral für das Wohlbefinden, da sie erlaubt, soziale Kontakte zu pflegen, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und sich im öffentlichen Raum zu bewegen.



Wohnen

Mehr als 95 % der Menschen über 65 Jahre leben im Kanton Aargau in einem Privathaushalt. Ende 2020 wohnten 6'065 Seniorinnen und Senioren in einem Pflegeheim, dies entspricht knapp 5 % der älteren Bevölkerung. Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass für rund 6% der Personen über 80 eine Alterswohnung zur Verfügung steht. Die mit Abstand häufigst bewohnte Wohnform ist somit der Privathaushalt.

Wohnformen für das Alter, mit Ausnahme der Pflegeheime, sind in der Schweiz nicht reglementiert. Dementsprechend gibt es keine festen Begriffe für die bestehenden diversen Wohnformen. Angebote mit gleichem Namen können unterschiedliche Dienstleistungen beinhalten.

Mobilität

89% der Personen über 65 in der Schweiz sind mindestens einmal täglich unterwegs. Die restlichen 11% Prozent geben an, sich mindestens einmal pro Woche ausserhalb der eigenen Wohnung zu bewegen.

Studien aus Europa zeigen, dass mit steigendem Alter immer mehr Wege zu Fuss unternommen werden und die anderen Verkehrsmittel weniger genutzt werden. Mobilität ist in jedem Alter zentral für die Erfüllung alltäglicher Aktivitäten wie zum Beispiel Einkaufen oder soziale Kontakte pflegen.

Öffentliche Räume

Gut gestaltete öffentliche Räume erlauben es der ganzen Bevölkerung, aber auch Seniorinnen und Senioren sich sicher und frei in der Gemeinde zu bewegen. Zudem erlauben sie Begegnungen zwischen Menschen der selben Altersgruppen aber auch zwischen den Generationen. Dabei sind unterschiedliche Elemente von Bedeutung, so zum Beispiel eine möglichst schwellenlose Gestaltung der Räume, genügend Sitzmöglichkeiten und eine gute Beleuchtung.

Möglichkeiten in der Gemeinde

Angebote rund ums Wohnen im Alter

Um möglichst lange selbstbestimmt leben zu können, brauchen Seniorinnen und Senioren nicht nur eine Wohnung. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil an Personen, welcher Unterstützung braucht (Fahrdienst, Mahlzeitendienst, usw.). Die Gemeinde kann dazu beitragen, dass die Dienstleistungen bekannt sind und dass sie der eigenen Bevölkerung zur Verfügung stehen.

Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse

Als Grundlage für die Erstellung einer Strategie der Alterspolitik oder eines Massnahmenplans für einen längeren Verbleib zu Hause sollte eine Bestandsanalyse durchgeführt werden. Nur so können bestehende Lücken gefüllt werden ohne Doppelspurigkeiten zu kreieren. Eine niederschwellige Variante der Bestandsaufnahme ist ein Runder Tisch Alterspolitik.

Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons hat den Auftrag, Gemeinden bei der Umsetzung der Alterspolitik zu unterstützen. Unter www.ag.ch/alter, finden Sie Instrumente und Informationen für Gemeinderätinnen und Gemeinderäte und Mitglieder von Kommissionen.

Beratung & Unterstützung

Wenn ein älterer Mensch Beratung oder Unterstützung benötigt, soll er diese niederschwellig erhalten. Er soll in seinen Ressourcen gestärkt werden, damit es ihm möglich ist, seine Bedürfnisse selbständig zu erfüllen. Ein bedarfsgerechtes Angebot an Beratung und Unterstützung erlaubt eine lange, selbstbestimmte Lebensführung.



Mit zunehmendem Alter können alltägliche Tätigkeiten Mühe bereiten oder zu unüberwindbaren Herausforderung werden. Damit ältere Menschen trotz diesen Schwierigkeiten so lange wie möglich im eigenen Heim wohnen können, gibt es verschiedene Unterstützungsleistungen, die von freiwilligen, öffentlichen und privaten Dienstleistenden erbracht werden.

Bedarf nach Unterstützung

13 % der Gesamtbevölkerung nahmen im Jahr 2017 Hilfe aus ihrem Umfeld an. Dies entspricht rund 90'000 Personen im Kanton Aargau. Zwischen 75 und 84 Jahren steigt dieser Wert leicht, auf 15,1 %. Über 85 Jahren sind dann über 30 % auf Hilfe von Angehörigen oder nahestehenden Personen angewiesen.

Unterstützung im Alter wird oft mit Pflege gleichgesetzt. So werden ältere Menschen sehr schnell als pflegebedürftig wahrgenommen, selbst wenn es andere Unterstützungsformen sind, die sie in ihrem Alltag benötigen. In Schweizer Studien wird davon ausgegangen, dass rund 70 % aller von älteren Menschen erhaltenen Unterstützungsleistungen nicht-pflegerischer Natur sind. Dies sind zum Beispiel Putzen, Mahlzeiten vorbereiten, Einkaufen, Gartenarbeit, Telefon bedienen oder Administration. Diese Unterstützungsleistungen werden zur Mehrheit von pflegenden und betreuenden Angehörigen erbracht.

Schätzungen gehen davon aus, dass rund jede achte Person in der Schweiz eine angehörige Person unterstützt.

Professionelle Beratung und Unterstützung

Menschen über 65 sind eine vielfältige Zielgruppe, dementsprechend unterschiedlich gestaltet sich der Zugang zu Informationen und zu Unterstützungsangeboten. Die Informationen sollten dementsprechend gestaltet werden.

Gemäss Studien sind Triagestellen dementsprechend wichtig, denn sie erlauben es mit einem Telefonat oder einer Email die richtigen Dienstleistende zu ermitteln. In jeder Gemeinde im Kanton Aargau gibt es, gemäss Pflegegesetz Art.18 eine Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen. Diese gibt Seniorinnen und Senioren einen Überblick zu den Angeboten.

Möglichkeiten in der Gemeinde

Angebote bekannt machen

Das bestehende Angebot in den Gemeinden und den Regionen ist gross und vielfältig. Dies macht es für ältere Menschen und ihre Angehörigen schwierig sich einen Überblick zu verschaffen. Die Gemeinde kann ihre Bevölkerung mit guten Informationen auf der Webseite und/oder einer Informationsbroschüre unterstützen. Die Fachstelle Alter und Familie stellt die Broschüre "Alter werden in ..." zur Verfügung.

Angebot analysieren und gestalten

Die Gemeinde spielt in der Vernetzung der Akteurinnen und Akteure und der Koordination des Angebots eine zentrale Rolle. Bevor neue Angebote geschaffen werden, gilt es die bestehenden Angebote zu sammeln und effektive Lücken zu identifizieren.

Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons hat den Auftrag, Gemeinden bei der Umsetzung der Alterspolitik zu unterstützen. Unter www.ag.ch/alter, finden Sie Instrumente und Informationen für Gemeinderätinnen und Gemeinderäte und Mitglieder von Kommissionen.