



# HEKS AltuM beider Basel

Barbara Noske | Programmleiterin AltuM bB | 28. September 2023



**HEKS**  
Brot für alle.

# HEKS AltuM Schweiz

«Alter und Migration» seit 2006

- Zürich/Schaffhausen
- Aargau/Solothurn
- Beider Basel
- Westschweiz (Genf, Lausanne)



# HEKS AltuM beider Basel

Information, Gesundheitsförderung und soziale Integration von Migrant:innen ab 55

## Migrant:innen ab 55

- Erweitern ihr Wissen über altersrelevante Themen
- kennen bestehende Angebote in der Region
- Erweitern ihr soziales Netzwerk
- Nehmen an gesundheitsfördernden Aktivitäten teil

## Fachpersonen

- Sind sensibilisiert für Alter und Migration



# Teilnehmende

## An wen richtet sich das Projekt?

- Unterschiedliche Herkunftsländer
- 1. Generation
- Menschen, die grösstenteils selbständig zu Hause leben
- Wohnhaft in BS oder BL



# Konzept

## Informationsvermittlung, soziale Integration und Bewegungsförderung

- interkulturelle Vermittelnde:
  - stellen Kontakt zu Teilnehmenden her und pflegen den Kontakt
  - eruieren Bedarf
  - organisieren Aktivitäten
- Informationsveranstaltungen
- Soziale Integration durch gemeinsame Aktivitäten oder biographische Erzählcafés
- Motivation zu regelmässiger Bewegung
- Teilnahme an unseren Angeboten ist kostenfrei



# Bewegungsförderung

Zu mehr Bewegung motivieren

- Zumbakurs
- Arthroseprävention
- Spaziergänge in der Natur
- Bewegungskurs



# Beispiele



# Bewegungsförderung von älteren Migrant:innen

## Wichtige Faktoren

- Preis
- Zeitpunkt
- Fitnesslevel
- Sprache
- Heranführung durch vertraute Person



# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

