

HEKS AltuM – Alter und Migration Ostschweiz

Situation

Ein wachsender Anteil älterer MigrantInnen verbringt den dritten Lebensabschnitt in der Schweiz. Wegen ihrer häufig belastenden Migrationsbiografie sind viele von ihnen gesundheitlich angeschlagen und haben meist wenig soziale Kontakte.

Zudem kommt es im Alter oft zum Verlust des sozialen Umfelds: berufsbezogene Kontakte brechen mit dem Eintritt ins Pensionsalter ab; nachbarschaftliche Kontakte gehen wegen Umzügen in andere Wohnungen, sei es aus gesundheitlichen oder finanziellen Gründen, verloren.

Ausserdem müssen ältere Menschen infolge körperlicher Beschwerden oder Umzügen oftmals ihren eigenen Garten aufgeben. Soziale Isolation im Alter kann ernsthafte gesundheitliche Auswirkungen wie kürzere Lebenserwartung, hohen Blutdruck, depressive Symptome, erhöhten Stress und erhöhtes Demenzrisiko hervorrufen.

Ziele

Mit diesem Projekt möchte HEKS die Lebensbedingungen der in der Ostschweiz lebenden 55-jährigen oder älteren Zugewanderten in sozialer und gesundheitlicher Hinsicht positiv beeinflussen. «HEKS AltuM» (Alter und Migration) verfolgt damit folgende Ziele:

- MigrantInnen erhalten die Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen zu treffen und auszutauschen
- MigrantInnen können Fragen stellen zu altersrelevanten Themen wie AHV, Ergänzungsleistungen, Pensionskasse, stationäre und ambulante Dienste der Alterspflege, Institutionen und Angebote der offenen Altersarbeit
- SeniorInnen mit und ohne Migrationsbiografie können seit 2019 in Gärten für SeniorInnen, einen Garten bewirtschaften und Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen.





Zielgruppe

- MigrantInnen ab 55 Jahren, unabhängig von Deutsch- und Gartenkenntnissen
Das Projekt steht auch älteren Menschen mit physischen oder psychischen Beeinträchtigungen offen.
- Die SeniorInnen-Gärten stehen Menschen ab 55 Jahren mit und ohne Migrationsbiografie offen.

Aktivitäten

«HEKS AltuM» pachtet Gartenparzellen und bietet älteren Menschen die Möglichkeit, ein eigenes Stück Garten in Gesellschaft von Gleichaltrigen zu bewirtschaften. Die räumliche Nähe zu «HEKS Neue Gärten» oder anderen Flüchtlingsgartenprojekten bietet die Chance, generationenübergreifende Kontakte zu knüpfen und zu pflegen.

In einem Café treffen sich MigrantInnen monatlich zum gemütlichen Beisammensein und Austausch. Dabei besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder altersrelevante Themen zu diskutieren.

«HEKS AltuM» organisiert auf Wunsch in Kulturvereinen, Gemeinden und Firmen Informationsveranstaltungen in verschiedenen Sprachen zu altersrelevanten Themen wie Sozialversicherungen und Gesundheitsprävention.

Projektumsetzung

HEKS verfügt durch die Projekte «HEKS AltuM Zürich» (seit 2006) und «Age et Migration» in Lausanne (seit 2012) über viel Wissen und Erfahrung im Bereich Alter und Migration. «HEKS AltuM Ostschweiz» baut auf diesem Wissen auf. Die HEKS-Regionalstelle Ostschweiz führt in den Kantonen St. Gallen und Thurgau verschiedene Programme und Projekte im Migrationsbereich durch und bringt viel Erfahrung auf diesem Gebiet mit. Im Jahr 2013 wurde eine Analyse abgeschlossen, die als Grundlage für die weitere Projektentwicklung dient. Darin wurden die genauen Zielgruppen und ihre Bedürfnisse evaluiert und das weitere Projektangebot definiert. «HEKS AltuM Ostschweiz» arbeitet eng mit Fachstellen der Regelstrukturen zusammen.

HEKS AltuM – Alter und Migration Ostschweiz

Projektsumme 2019:

CHF 123 345.–

Unterstützt durch:

Kanton Thurgau und St. Gallen, Stadt St.Gallen, diverse Stiftungen

Kooperation mit:

Integrationsfachstelle Rheintal, SRK Thurgau, Verein Vitas Au

HEKS-Nr.: 540.024

Programmleitung:

Petra Abdelli

Kontakt:

HEKS AltuM Ostschweiz

Tellstrasse 4

9000 St.Gallen

Tel.: +41 71 222 94 68

E-Mail: altum-ostschweiz@heks.ch

Spenden: PC 80-1115-1

www.heks.ch