

Wertvoll älter werden in Jonschwil

Das Wohlbefinden und die Lebensqualität der wachsenden Anzahl älterer Menschen gewinnen gesellschaftlich zunehmend an Bedeutung. Um die Gesundheit im Alter wirkungsvoll zu fördern, ist es sinnvoll, den Lebensraum und die Angebote aus der Perspektive der Betroffenen zu betrachten, sie einzubeziehen und in den Dialog mit den Anbietern vor Ort zu bringen. Die Gemeinde Jonschwil hat dazu einen Partizipationsprozess gestartet.



GEMEINDE JONSCHWIL

Gesund und aktiv älter werden zu können ist für ältere Menschen entscheidend für die Lebensqualität – und für die Gemeinde eine ökonomische Überlebensvoraussetzung. Selbständige ältere Menschen brauchen weniger Pflege und leisten wichtige Beiträge an die Gesellschaft, z.B. im Vereins- und Dorfleben. Die Gemeinde Jonschwil hat mit dem Pilotprojekt «VIA – Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter» einen entsprechenden Rahmen geschaffen. Bei einem Treffen der lokalen professionellen Diensten aus der Gesundheits- und Altersversorgung (Spitex, Pro Senectute, Hausärzte, Diakonie etc.) wurden vorerst Bestand, Lücken, Optimierungspotenzial und Koordinationsbedarf aus «Expertensicht» diskutiert. Darauf folgte als Schlüsselement im Prozess ein Zukunftsworkshop mit der Bevölkerung.



Alle Einwohnerinnen und Einwohner ab 60 Jahren wurden eingeladen, ihre Bedürfnisse und Sichtweisen zum Thema Bewegung und Begegnung im Alter einzubringen. Über 100 Personen haben teilgenommen. An einer öffentlichen Auswertungssitzung wurden auf der Basis dieser Workshops gemeinsam die wichtigsten Handlungsfelder und Massnahmen festgelegt. So ist beispielsweise die [Webseite der IG Aktives Alter](#) zu einer umfassenden Vernetzungsplattform mit Dienstleistungsdreh-scheibe und Newsletter-Versand ausgebaut worden. Geplant sind zudem regelmässige Austausch- und Vernetzungstreffen für die lokalen Akteure und für die älteren Menschen selbst.

NACHGEFRAGT



Stefan Frei

Gemeindevorsteher Jonschwil

Ein schweifender Blick in die Zukunft... Wie leben Seniorinnen und Senioren im Jahre 2030 in der Gemeinde Jonschwil?

Mit der Pensionierung endet in der Regel lediglich die Phase der Erwerbstätigkeit mit regelmässiger Bezahlung. Die Aktivitäten gehen aber weiter – oft hört man, dass viele Pensionierte voll ausgefüllte Agenden haben!

Ich gehe davon aus, dass die Senioren/innen im Jahre 2030 einen wesentlichen Beitrag im gesellschaftlichen Leben in den Dörfern spielen werden, weil wir sehr viele Pensionierte haben werden und diese zeitlich flexibel, aktiv und noch mehrheitlich gesund sind. Erst bei den Hochbetagten nimmt die Mobilität und Aktivität ab und die gesundheitlichen Probleme häufen sich.

Welchen Mehrwert erhalten Gemeinden, die sich für ein Gemeindeprojekt zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter entscheiden?

Wichtig scheint mir, dass die Gemeinden einen Rahmen schaffen, damit die Seniorinnen und Senioren ihre Aktivitäten entfalten können. Aktiv bleiben – körperlich und geistig – ist Gesundheitsförderung. Das ergibt einen vielschichtigen Mehrwert: für die Einzelperson, für die gesellschaftliche Struktur in der Gemeinde und damit für die ganze Bevölkerung.

Waren Sie von den Ergebnissen des Partizipationsprozesses überrascht?

Interessant für mich war, wie offen die Teilnehmenden am Zukunftswerkshop gegenüber elektronischen Plattformen zur Förderung von Bewegung und Begegnung waren. Die Hauptthemen waren darüber hinaus: Förderung des altersgerechten Wohnens, Vernetzung und Information, Kontaktmöglichkeiten für spontane Aktivitäten (wie z.B. WhatsApp), regelmässige Bewegungsmöglichkeiten. Und oftmals betonten die Senioren, dass für sie im Vordergrund steht: «Nicht müssen, sondern dürfen».

Welche «quick-wins» hat der Prozess hervorgebracht?

Zunächst wurden die heutigen Seniorenangebote in Form eines «Wochen-Menüs» im Gemeinde-Mitteilungsblatt publiziert. Dann hat die neu gegründete «IG Aktives Alter» eine Webseite erschaffen, einen Newsletter und eine «Dienstleistungsbörse» ins Leben gerufen. Daraus sind nun erste Projekte entstanden: Pilates-Kurse für Senioren; Kurs «Sicher z'Fuess»; eine elektronische Börse für Dienstleistungen, die man nachfragen oder anbieten kann.

Kontakt: Stefan Frei | 071 929 59 29 | stefan.frei@jonschwil.ch

QUALITÄTSMERKMAL «EMPOWERMENT»

Empowerment wird als Lernprozess gesehen, der neue Handlungsspielräume eröffnet und damit zu einer grösseren Selbstbestimmung der Lebensgestaltung führt. In einem solchen Prozess entdecken oder entwickeln Menschen eigene oder kollektive Ressourcen und erschliessen sich so neue Erfahrungen und Fähigkeiten. Der Fokus liegt auf den Stärken, Ressourcen, Kompetenzen und auf dem Handlungswissen. Empowerment bedeutet somit eine klare Abwendung von einer defizitär orientierten Perspektive. Als Methoden zur Initiierung von Empowermentprozessen werden unter anderen Gesundheitskonferenzen, Zukunftswerkstätten und Gesundheitszirkel angegeben. Mehr Informationen zum Thema «EMPOWERMENT» und weitere Qualitätskriterien erfolgreicher Prävention und Gesundheitsförderung finden Sie unter www.quint-essenz.ch.
