
Alter und Migration

Alter und Migration ist ein sehr aktuelles Thema,
da immer mehr ältere Migrantinnen und Migranten in der Schweiz leben

HEKS Regionalstelle Zürich /Schaffhausen
Aida Kalamujic, AltuM Projektleiterin
Seminarstrasse 28
8042 Zürich
Telefon: 044 360 89 62
E-Mail: kalamujic@heks.ch

09.06.2015

Direktion des Innern Sozialamt

HEKS AltuM - Alter und Migration

- bietet kompetente Hilfestellung und Wissensvermittlung für ältere Migrantinnen und Migranten 55+, die im Kanton Zürich leben
- ist ein Projekt von der HEKS Regionalstelle Zürich/ Schaffhausen in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Kanton Zürich
- AltuM Zielgruppe: Migrantinnen und Migranten 55+, freiwillige Schlüsselpersonen und in- und ausländische Organisationen und Institutionen
- Projektstart: 2006

Situation der älteren Migrantinnen und Migranten im Kanton Zürich

- Informationsmangel, Sprachschwierigkeiten, Angst vor Behörden und/oder negativen Erfahrungen mit öffentlichen Institutionen
- nutzen Dienstleistungen und Angebote der offenen Altersarbeit, insbesondere Präventions- und Gesundheitsförderungs-Angebote zu wenig
- beurteilen eine Alters- und Pflegeheimplatzierung negativ
- sind generell schwer zu erreichen und/oder durch kritische Erlebnisse und Situationen besonders belastet (Krieg/Gefängniserfahrungen, getrennt/geschieden/verwitwet, finanziell benachteiligt, zu Hause lebend pflegeabhängig, frisch pensioniert usw.)

Situation der älteren Migrantinnen und Migranten im Kanton Zürich

- haben eine erhöhte Isolationsgefahr und Armutsrisko, sowie keine positive Beziehungen (Familie /Freunde /Nachbarschaft)
- leiden an psychischen Problemen (Müdigkeit, Depression, Folgen von Traumata, Angstgefühl, Schlafstörungen etc.) und haben physische Beschwerden (Rücken- und Beinschmerzen, Kopfschmerzen, Rheuma, Übergewicht, hoher Blutdruck etc.) - im Speziellen Personen mit prekärem Aufenthaltsstatus
- wenden sich häufig nur an Vereine, welche oft schlecht über die Altersangebote informiert sind und keine sinnvolle Tätigkeiten für ältere Menschen ermöglichen
- denken nicht viel über eine Änderung in ihrem Leben, wenn sie älter werden und wollen ihr Leben so weiterführen, wie es ist.

Einflussfaktoren:

Bleiben

- Familie ist hier
- Finanzielle Sicherheit, Sozialleistungen (Inkl. Ergänzungsleistungen)
- Vertrauen in das hiesige Gesundheitssystem
- Unterstützung von Familienangehörigen im Herkunftsland
- Fremdheit im Herkunftsland
- Kein Migrationshintergrund mehr

Zurückkehren

- Materielle Investitionen
- tiefe Lebenskosten
- Heimweh / starke Soziale Kontakte
- Sterben, Tod, Begräbnis im Heimatland

Angebote für freiwillige Schüsselpersonen

- Weiterbildungen

in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute (4 Kurse im 1. Halbjahr)

- Einzelne Weiterbildungen

bei der Pro Senectute (ganzjährlich)

- Arbeitstreffen

(4-mal jährlich)

- Informelles / geselliges Treffen

(jährlich)



Angebote für die Migrantinnen und Migranten 55+

Angebote nach Interesse / Bedürfnis

Einzelpersonen

- Tischgespräche (2 - 5 Personen)
- Persönliche Beratungen

Kulturgruppen

- Tischgespräche (Kleinere Gruppe)
- Schwimmkurse für Frauen
- AltuM PC Kurs 55+
- AltuM «Karma-Yoga» Kurs
- „Schön und gesund ins Alter“
- AltuM Tanz-Treff
- Freizeitaktivitäten (Selbstorganisation, Ausflüge, Feste, Reisen, Nutzung von Angeboten anderer Organisationen und Institutionen)



Angebote für die Migrantinnen und Migranten 55+

Fixe / regelmässige Angebote

➤ Informationsveranstaltungen

für Kulturgruppen (mind. 4-mal jährlich) über soziale, wirtschaftliche, rechtliche und gesundheitliche Fragen



➤ AltUM Fest (jährlich): alle Kulturgruppen zusammen mit interessierten SchweizerInnen, VertreterInnen von Behörden und Institutionen (zum Aufbau eines interkulturellen Netzwerks)



- Zwei öffentliche wöchentliche Café-Treffs in der Stadt Zürich
 - AZ Limmat: jeden Freitag 14 - 16 Uhr
 - AZ Dorflidne: jeden Montag 15 - 17 Uhr
 - Gymnastikkurse (regelmässig), andere Kurse nach Interesse (Spielen, Zusammensitzen, Austausch, Vernetzung, Informationen, Förderung der Selbstorganisation, Hilfe zu Selbsthilfe)
- **Café-Treff „Zentral“ für Menschen 55+ aus Spanien:** jeden Donnerstag 15 - 19 Uhr mit Deutsch, Tai-Chi, Gymnastik und Dekorationen aus Obst und Gemüse
- Treffpunkt „Königshof“ Winterthur für Menschen 55+ aus Ex-Jugoslawien (1-mal monatlich)



- Zurzeit sind 26 Freiwillige für die 8 bestehenden Kulturgruppen tätig
- Im Jahr 2014: Insgesamt wurden die AltuM-Angebote 4'138-mal genutzt
- Es ist geplant: bestehende Kulturgruppen weiter fördern, sowie in mehreren Gemeinden neue Gruppen aufzubauen
- Das Thema Alter und Migration ist Teil der HEKS-Strategie 2013-2017
- HEKS bietet das Projekt AltuM auch in der West- und Ostschweiz, sowie im Aargau an.

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

