



«Die Eulen verliehen uns neue Flügel!»

Der Verein MUNTERwegs gewann im Jahr 2015 den «Eulen-Award», den die Stiftung generationplus alle zwei Jahre verleiht. Mit diesem Preis sollen innovative, praxisbezogene Projekte für ältere Menschen ausgezeichnet werden.

Beim «Eulen-Award» geht es vor allem um Nachhaltigkeit. Deshalb wollte die Stiftung generationplus von den GewinnerInnen der vergangenen Jahre wissen, was aus Ihren Projekten geworden ist.



Den Anfang macht MUNTERwegs – ein Mentoringprojekt, beim welchem Freiwillige aus allen Generationen Kinder begleiten, die Unterstützung in der Freizeitgestaltung benötigen. Die MentorInnen erklären sich bereit, sich acht Monate lang zirka zweimal pro Monat mit Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren zu treffen. Dieses Projekt ist eine Möglichkeit, Solidarität zwischen den Kulturen und Generationen aufzubauen.

Lesen Sie weiter auf der Webseite www.stiftung-generationplus.ch, wie der «Eulen-Award» dem Verein MUNTERwegs neue Flügel verlieh.

Editorial

Altersreform – wie weiter?

Die notwendige Altersreform der AHV und zweiten Säule ist mit dem Volksentscheid vom vergangenen Herbst vertagt. Der Bundesrat bereitet in der Zwischenzeit eine Neuauflage vor. Die verabschiedeten Eckwerte zur AHV – eine massive Mehrwertsteuererhöhung und wiederum ein wenn auch nur beschränkter Ausbau – sind nicht dazu angetan, Vertrauen zu erwecken.

Im Zentrum muss eine Wiederherstellung des finanziellen Gleichgewichts der Altersvorsorge stehen. Altersarmut in unserem Land ist, was die materielle Not angeht, besiegt. Natürlich lässt sich mit Ergänzungsleistungen nur bescheiden leben, aber ein genereller Ausbau der Altersvorsorge ist sozialpolitisch nicht notwendig. Es schliesst Anpassungen aufgrund gesellschaftlich und wirtschaftlich geänderter Anstellungsbedingungen, Teilzeitarbeit oder verschiedene Arbeitgeber vor allem in der zweiten Säule nicht aus.

Das Hauptproblem der Altersvorsorge ist und bleibt die steigende Lebenserwartung. Eine für Betroffene angenehme Entwicklung, vor allem wenn man gesund ist. Bei gleichbleibendem Rentenalter allerdings wird die zu finanzierende Rentenzeit, ohne das Gesetz zu ändern, stetig ausgebaut. 15 bis 20 Jahre Ausbildung, 40 bis 45 Jahre Erwerbstätigkeit und etwa 20 Jahre Ruhestand – da stellt sich nicht nur die Frage nach der Finanzierung, sondern auch dem Sinn einer immer längeren Ruhestandszeit. Darin steckt kein gesellschaftlicher Gewinn. Politik und Sozialpartner sind gefordert. Eine Altersreform muss den Verbleib im Erwerbsleben auch nach dem 65. Altersjahr für Arbeitnehmer und Arbeitgeber attraktiv gestalten. Die Stiftung generationplus hat dazu mit dem «Eulen-Award» einen Beitrag geleistet.

Toni Bortoluzzi, Präsident der Stiftung generationplus



Studie über die Nutzung digitaler Dienstleistungen von Menschen 65+

Eine Studie des Interdisziplinären Kompetenzzentrums Alter (IKOA) der Fachhochschule St. Gallen zeigt, wie ältere Menschen digitale Dienstleistungen wie Bank-/Geldautomaten, das Internet oder E-Banking nutzen.

Derzeit ist ein deutlicher Trend zur Digitalisierung von Dienstleistungen und damit verbunden zur Nutzung von Self-Service-Technologien zu beobachten. Was mit der Einführung des Bankautomaten begonnen hat, wird heute immer häufiger und in zunehmend komplexen Dienstleistungsbereichen umgesetzt. Mit der zunehmenden Durchdringung unseres Alltags durch das Internet wird dieser Trend laufend beschleunigt.

Für viele gesellschaftliche Gruppen hat die Digitalisierung von Dienstleistungen Vorteile und macht den Alltag einfacher. Dienstleistungen werden kostengünstiger, sind effizienter und orts- und zeitunabhängig verfügbar. Dies schätzen besonders jüngere und berufstätige Personen. Der Trend hat jedoch auch Schattenseiten: er führt zum Abbau von realweltlichen Dienstleistungen und damit zum Zwang, digitale Dienstleistungen nutzen zu müssen. Für Personen, welche digitale Dienstleistungen nicht nutzen können, weil ihnen zum Beispiel Zugang oder Know-how fehlen, oder nicht nutzen wollen, wird der Zugang zu Dienstleistungen erschwert und verteuert.

Benachteiligt die Digitalisierung von Dienstleistungen ältere Menschen?

Personen im dritten (65+) oder vierten (ca. 85+; Alter der Fragilität) Lebensalter sind nicht in der gleichen Masse mit neuen Medien und Technologien vertraut wie jüngere und haben oftmals eine gewisse Skepsis und Berührungängste gegenüber neuen Technologien und Medien. Zudem können mit dem Alter auftretende körperliche und kognitive Beeinträchtigungen den Umgang mit digitalen Dienstleistungen erschweren. Die Digitalisierung kann soziale Ungleichheit und Benachteiligung älterer Menschen auf mehreren Ebenen zur Folge haben. Es können finanzielle Kosten (wenn z. B. realweltliche Dienstleistungen teurer sind), zeitliche Kosten (wenn z. B. längeres Anstehen



nötig wird) oder emotionale Kosten (z. B. durch Gefühle der Unzulänglichkeit und des Ausgeschlossenseins) entstehen.

Studie in Zusammenarbeit mit dem Think Tank Thurgau

Um genauer zu verstehen, wie ältere Menschen digitale Dienstleistungen nutzen, welche Erfahrungen und Empfindungen damit verbunden sind und auch die Frage der Benachteiligung älterer Menschen bezogen auf digitale Dienstleistungen zu erforschen, hat das Interdisziplinäre Kompetenzzentrum Alter der Fachhochschule St. Gallen in Zusammenarbeit mit dem Think Tank Thurgau 2017 eine Befragung durchgeführt. Es haben 537 Senioren/innen (65+) an der Studie teilgenommen.

Wichtigste Ergebnisse

Insgesamt waren die meisten der Befragten gegenüber digitalen Dienstleistungen positiv eingestellt. Jüngere Senioren/innen (65- bis 79-jährige) nutzten digitale Dienstleistungen allerdings häufiger als die über 80-jährigen und waren positiver eingestellt; über 80-jährige äusserten mehr Skepsis. Die drei



meist genutzten digitalen Dienstleistungen waren Bank-/Geldautomaten (68%), das Internet als Informationsquelle (56%) und das E-Banking (48%). Digitale Dienstleistungen, die kaum genutzt wurden sind: der Einkauf von Lebensmitteln via Internet (dies nutzen 72% der Befragten nie), automatisierte Poststellen (58%) und Self-Scanning im Supermarkt (55%).

Die Frage, ob sie sich bei der Nutzung digitaler Dienstleistungen wohl fühlten, beantworteten 71% positiv. Die restlichen Befragten fühlten sich eher unwohl (20%) oder sogar sehr unwohl (5%). Knapp die Hälfte der Befragten gab an, dass sie sich fähig fühlten, solche Dienstleistungen zu nutzen, und empfanden diese als nicht zu kompliziert. Die meisten waren zudem der Meinung, dass digitale Dienstleistungen unseren Alltag vereinfachen. Allerdings stimmten knapp 24% gegen diese letzte Aussage.

Das Thema Sicherheit bei der Nutzung digitaler Dienstleistungen wurde in dieser Umfrage auch thematisiert. Viele Befragte haben Sorgen geäußert, dass ihre Daten missbraucht werden könnten. Nichtsdestotrotz fühlten sich knapp über 50% ganz oder eher wohl dabei, Zahlungen im Internet auszuführen. Eine grosse Mehrheit (75%) der Seniorinnen und Senioren in dieser Studie haben sich über Risiken (wie

Hackerangriffe und Weiterreichung von persönlichen Daten) und andere Nachteile (z. B. Abbau des Service Public, Anonymität) von digitalen Dienstleistungen geäußert und machten sich bei der Nutzung solcher Dienstleistungen Gedanken darüber.

Die meisten der Befragten (75%) gaben an, dass Ihnen der zwischenmenschliche Kontakt bei der Nutzung digitaler Dienstleistungen fehle und die meisten fanden auch, dass Nicht-Nutzer benachteiligt werden. In der Tat empfanden 64% der Befragten einen gewissen Druck, digitale Dienstleistungen nutzen zu müssen. Dieser Punkt wurden von vielen Studienteilnehmenden mit ergänzenden Rückmeldungen betont: «Wir Alten werden gezwungen, digitale Dienstleistungen zu nutzen, ob wir wollen oder nicht. Für viele Neuerungen benötigen wir Hilfe vor Ort!» Die meisten stimmten zu, dass weiterhin verschiedene Zugänge zu Dienstleistungen erhalten bleiben sollen.

Fazit

Ältere Menschen sind durchaus offen für die Digitalisierung von Dienstleistungen, möchten an dieser Entwicklung teilhaben und davon profitieren. Aber es zeigt sich auch, dass die digitale Kluft zwischen älteren und jüngeren Bevölkerungsgruppen eine gesellschaftliche Realität ist. Um die Teilhabe älterer Menschen an der Digitalisierung zu unterstützen, müssen verschiedene Faktoren berücksichtigt werden. Ältere Menschen brauchen Zeit, Ermutigung und vor allem Unterstützung beim Erlernen vom Umgang mit digitalen Dienstleistungen und den entsprechenden Zugang zu Hilfestellungen. Das Design von Nutzeroberflächen muss den physischen und kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen entsprechen, damit die Nutzung attraktiv ist. Zu bedenken ist weiter, dass realweltliche Dienstleistungen oftmals auch Momente der sozialen Interaktion und der gesellschaftlichen Integration darstellen und somit zur Lebensqualität älterer Menschen beitragen. Diese Aspekte müssen berücksichtigt werden, wenn die digitale Kluft zwischen Alt und Jung verringert werden soll.

Weitere Infos:

www.fhsg.ch/alter

Kontaktperson:

Prof. Dr. Sabina Misoch, sabina.misoch@fhsg.ch,
Telefon 041 71 226 18 81 oder 20

Kompetenzzentrum für Altersforschung

Das Interdisziplinäre Kompetenzzentrum Alter (IKOA) an der Fachhochschule St. Gallen befasst sich mit anwendungsorientierter Forschung rund um die Fragen des Alters und des Alterns. Das Zentrum wird von der Soziologin Prof. Dr. Sabina Misoch geleitet und beleuchtet die Herausforderungen, welche der sich vollziehende demografische Wandel an Gesellschaft, Institutionen und einzelne Personen mit sich bringen wird. Das interdisziplinäre Team des IKOA erforscht die Themenfelder Technik und Technikakzeptanz von Senioren/innen, soziale und wohnliche Umwelt, Gesundheit, sowie Wandel (z. B. der Wertvorstellungen) und Entwicklung von Menschen in der dritten (ca. 60+) und vierten (85+) Lebensphase.



Alt Nationalrat Toni Bortoluzzi, Präsident der Stiftung generationplus, bei einem Vortrag beim Zürcher Senioren- und Rentnerverband ZRV

Zu Gast beim ZRV

Am 22. März 2018 lud der Zürcher Senioren- und Rentnerverband ZRV zur Forums-Veranstaltung ein. Thema: Der «Eulen-Award» beziehungsweise die Stiftung generationplus. In seinem Vortrag stellte alt Nationalrat Toni Bortoluzzi, Präsident der Stiftung generationplus, nicht nur die Geschichte, den Zweck und die Organisation vor, sondern auch die Gewinnerprojekte des «Eulen-Award» 2017 sowie den «EulenBlick».

Zweck der Stiftung generationplus

Die Stiftung bezweckt die Unterstützung und Förderung von:

- Projekten zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit von älteren Menschen;
- Projekten zur Betreuung und Pflege von älteren Menschen;
- Projekten zur beruflichen Neuorientierung nach dem Alter 50;
- Weiterbildungs-, Mobilitäts- und Kommunikationsangeboten für ältere Menschen;
- Universitäten, Fachhochschulen, Institutionen und Organisationen, die im Bereich der Altersforschung und der Verbesserung der Lebensqualität und Autonomie von älteren Menschen tätig sind;
- Anerkennungspreisen an Personen, Institutionen und Organisationen, die sich für die vorgenannten Zwecke der Stiftung verdient gemacht haben.

Veranstaltungen

«Gut altern im 21. Jahrhundert» –
11. Internationaler frankophoner Kongress
für Gerontologie und Geriatrie (CIFGG)
13. bis 15. Juni 2018, Montreux

Weiter Infos unter:

<http://www.cifgg-montreux.org>

«Wie wohnen die Seniorinnen und Senioren in
unserer Gemeinden?»
17. Oktober 2018, 18.30 bis 20.30 Uhr, Brugg

In einem ersten Referat wird Markus Leser, Leiter Fachbereich Menschen im Alter und Mitglied der Geschäftsleitung von CURAVIVA Schweiz die «Herausforderung Alter» analysieren und der Frage «Welches Angebot wollen wir?» im Bereich Wohnen im Alter nachgehen. Danach wird der neue Ratgeber Wohnen im Alter für Gemeinden der Fachstelle Alter und Familie präsentiert. Der Ratgeber informiert über Finanzierungsmöglichkeiten, rechtliche Grundlagen und Trägerschaften und zeigt anhand von Beispielen, welche Stolpersteine und welche Potenziale Projekte zu Wohnen im Alter für die Gemeinden bergen.

Eingeladen sind Vertretende von Aargauer Alters- und Baukommissionen sowie Organisationen und Institutionen, die im Altersbereich tätig sind.

Weiter Infos unter:

Verein Aargauer Netzwerk Alter,
www.ag.ch/dgs >Gesellschaft >Alter >Netzwerk Alter
Gemeindeammänner-Vereinigung des Kantons Aargau,
<http://gav.gemeinden-ag.ch>

Messe Zukunft Alter
30. November bis 2. Dezember 2018, Luzern

Weiter Infos unter:

www.messe-zukunft-alter.ch

*«Kein kluger Mensch hat jemals
gewünscht, jünger zu sein»*

Jonathan Swift



Im Alter trainieren, um nicht zu stürzen

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit immer mehr ab. Dies führt zu vielen Stürzen: Rund 280 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz so schwer, dass sie ambulant oder stationär behandelt werden müssen. Doch es gibt eine gute Nachricht: Dank gezieltem Training lassen sich viele Stürze vermeiden.

Nach einem schweren Sturz ist beinahe nichts mehr wie zuvor. 1330 Personen über 60 Jahre sterben jedes Jahr an den Folgen eines Sturzes, 12 000 erleiden eine Hüftfraktur. Auch weniger schwere Verletzungen haben es in sich: Nach einem Handbruch oder wegen einer Hirnerschütterung verlieren ältere Menschen häufig ihre Selbstständigkeit. Sie müssen in ein Altersheim umziehen oder werden bettlägerig. Stürze verursachen zudem hohe Kosten: Die Ausgaben für Heilung und Pflege belaufen sich in der Schweiz auf rund 1,7 Milliarden Franken – Jahr für Jahr.

Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt mobil und kann sich die Selbstständigkeit oft bis ins hohe Alter bewahren. Selbst für Seniorinnen und Senioren, die bisher keinen Sport getrieben haben, lohnt es sich, mit dem Training anzufangen – denn dies ist bis ins höchste Alter möglich und effektiv. Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Pro Senectute, die Gesundheitsförderung Schweiz, die Rheumaliga und physioswiss haben sich deshalb das Ziel gesetzt, ältere Menschen für ein wirkungsvolles Training zu begeistern. Unter dem Motto «Sicher stehen – sicher gehen» läuft seit 2016 schweizweit eine Kampagne, die den Alltag sicherer macht.

Training unter Anleitung

Auf der Internetseite www.sichergehen.ch zeigen Richi, Frances und Marcus 3 x 3 Übungen für zu Hause. Eine Choreografie mit dem eigens kreierten Song «On y va!» verbindet alle Übungen zu einem Tanzstück. Das Programm ist so aufgebaut, dass auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen und leichten Behinderungen mitmachen können, z. B. mit dem Training «light». Gerade nach einer Operation oder einer längeren Krankheit kann so



Richi, Frances und Marcus tanzen die Choreografie von «Sicher stehen – sicher gehen». (© bfu / Andrea Campiche)

wieder Kraft aufgebaut werden. Daneben gibt es anspruchsvollere Übungen, die schon ein gutes Kraftniveau und ein stabiles Gleichgewicht erfordern. Da Bewegung in der Gruppe mehr Spass macht als alleine, verlinkt die Kampagne über 1500 Kurse in der ganzen Schweiz: Von T'ai Chi über Tanzen bis Dalcroze-Rhythmik – das Angebot ist breit und auf die Bedürfnisse im Alter 60+ ausgerichtet, alle Kursleiterinnen und -leiter sind dafür geschult.

Kraft und Gleichgewicht sind für einen sicheren Alltag zentral, doch ebenso wichtig ist ein sicher gestaltetes Wohnumfeld. Die bfu hat deshalb in der Broschüre «Selbstständig bis ins hohe Alter» wichtige Tipps zusammengestellt. Eine hellere Glühbirne eindrehen, Stolperfallen aus dem Weg räumen und den Teppich mit Gleitschutzmatten unterlegen – schon einfache Anpassungen helfen, das Sturzrisiko in den eigenen vier Wänden zu reduzieren. Die Broschüre enthält zudem nützliche Checklisten, um das eigene Sturzrisiko zu prüfen und mögliche Sturzfallen in der Wohnung zu identifizieren. Sie kann bei der bfu kostenlos bezogen oder auf www.bfu.ch heruntergeladen werden.

Weitere Infos:
www.bfu.ch



AAL-News

Das «Active and Assisted Living Programme»

Für eine alternde Gesellschaft ist es wichtig, dass es Lösungen gibt, wie das Leben möglichst einfach und angenehm gestaltet werden kann. Damit ist auch ein Wirtschaftszweig verbunden, der mit diesem Programm gestärkt werden kann. Da Endnutzerorganisationen als Partner in den AAL-Projekten miteinbezogen werden, wird sichergestellt, dass die AAL-Produkte auf die älteren Personen zugeschnitten sind. Die daraus entwickelten technischen Lösungen umfassen unter anderem den Zugang zur Selbstbedienungsgesellschaft, das Behandeln von chronischen Krankheiten, die soziale Einbindung in die Gesellschaft, die Mobilität sowie Beschäftigungsaktivitäten im Alltag. Weil in der Schweiz die Lebenserwartung stetig steigt und es eine demografische Alterung gibt, ist es wichtig, diesen Herausforderungen die notwendige Beachtung zu schenken. Dies bedeutet, dass sowohl die Wirtschaft wie auch die Forschung und nicht zuletzt die älteren Menschen von diesem Programm profitieren. Interessierte Endnutzerorganisationen können ihr Profil in der Partnerprojektdatenbank des AAL Vereins hinterlegen: <http://partner-search.aal-europe.eu>
Die momentane Ausschreibung läuft bis Ende Mai.



AAL Büro Schweiz
am Staatssekretariat
für Bildung, Forschung
und Innovation (SBFI):
swiss.aal@sbfi.admin.ch
www.sbfi.admin.ch/aal

Gönnerkantone
finanziert durch



Kanton Bern



Offizielle Partner



Hauptsponsor



Promotionspartner



Sponsoren



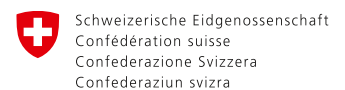
Kanton Basel-Landschaft



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



Kanton Zürich



Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Bildung,
Forschung und Innovation SBFI

Impressum

Herausgeber

Stiftung generationplus
Geschäftsstelle Affoltern am Albis
Alte Kanzleistrasse 7
8910 Affoltern am Albis
E-Mail generationplus@gmx.ch

Erscheint zweimal pro Jahr.
Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.

