

Gemeinsam fällt das Altern leichter

Pfäffikon Gerade bei älteren Menschen trägt ein breit abgestütztes soziales Netzwerk viel zu einer guten Lebensqualität bei. Die Gemeinde Pfäffikon unterstützt ihre Bevölkerung darin.

Karin Sigg

Vor dem Alterszentrum Sophie Guyer in Pfäffikon herrscht an diesem Nachmittag emsiges Treiben. Vorwiegend reifere Menschen strömen aus allen Himmelsrichtungen herbei, um sich einen Sitzplatz im Saal der Alterseinrichtung zu ergattern.

Grund für die Menschenansammlung ist die Präsentation der Resultate, die aus dem Projekt «Lokal vernetzt älter werden» hervorgegangen sind. «Wir wollen das Netz, das uns alle trägt, engmaschiger machen», erklärt Eva Beurer das Ziel des Konzepts, das 2021 initiiert wurde. Die Sozialberaterin Alter und Gesundheit der Gemeinde Pfäffikon ist seit dem Start als Projektleiterin involviert.

Am ersten Mitwirkungsanlass 2022 im Pfäffiker Chesselhaus wurden Einwohner der Generation 65 plus gefragt, was sie in ihrer Gemeinde brauchen würden – welche Ideen, Wünsche und Visionen sie hätten. Es ging dabei um die zentrale Idee, dass ältere Menschen lange bei guter Lebensqualität ein sozial integriertes und autonomes Leben führen können. «Viele der eingegangenen Feedbacks wie zusätzliche Hausarztpraxen oder neue und bezahlbare Alterswohnungen obliegen leider nicht unserer Obrigkeit», resümiert Beurer schmunzelnd, «wir haben diese Wunschliste unserem Gemeinderat Lukas Weiss mitgegeben, der uns als Ressortvorsteher Bereich Gesellschaft in der Steuergruppe unterstützt hat.»

Von der Ideenfindung zur Umsetzung

Aus der grossen Ideensammlung wurden vier Themengebiete gebildet: Begegnung und Geselligkeit, Angebote, freiwilliges Engagement und Kommunikation. Daraus entstanden vier Arbeitsgruppen. «Die interessierten Senioren konnten sich eines der



Das Interesse der Pfäffiker Bevölkerung an der Präsentation der Projekte war gross. Fotos: Karin Sigg

Themen aussuchen, für das sie sich engagieren wollten», so Beurer. Gemäss Projektbegleiterin Dominique Lorandt von der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland geht es vorwiegend um die proaktive Einbindung der älteren Bevölkerung in gemeinsame Projekte.

«Die Gemeinde Pfäffikon verfügt bereits über mehrere altersgerechte Angebote. Mit diesem Konzept soll explizit die Partizipation der Zielgruppe erreicht werden.»

Im Lauf der Projektarbeit lösten sich zwei Arbeitsgruppen aus persönlichen Gründen der Teilnehmer auf. «Es war uns wichtig, dass die Teilnehmer mit Herzblut und bei guter Gesundheit in ihrer Gruppe mitwirken können», sagt Eva Beurer. «Wir sind stolz darauf, dass die verbliebenen zwei Gruppen uns heute ihre Projekte vorstellen können.»

«Es gibt bereits Mittagstisch-Angebote in Pfäffikon», räumt Karl Gruber ein, der das Projekt

«Alterstreff» vorstellt. Als neu bezeichnet er aber die Kombination aus Essen, Plaudern und Spielen: «Dies ist ein grosses Bedürfnis.» Bereits im Juli 2023 sei das Projekt erfolgreich angelaufen. Nach einem saisonal gekochten, günstigen Mittagessen stünden Diskussionen und Gesellschaftsspiele auf dem Programm. «Manchmal plaudern wir auch einfach», erzählt er.

Dass mit dem Durchführungsort in der Genossenschaft Lindenbaum zugleich eine soziale Institution berücksichtigt werden kann, freut die Verantwortlichen umso mehr. Sportlich zu und her geht es bei der zweiten Arbeitsgruppe «Chumm mit». In drei Stärkeklassen wird regelmässig ein gemeinsames Bewegungsangebot geschaffen: Die «Gemütlich»-Gruppe ist bis zu 40 Minuten unterwegs und für Rollatornutzer geeignet. Auch die «Fit»-Gruppe nimmt es gelassen. Die Wege sind allerdings nicht rollatortauglich, und mit 40 bis 90 Minuten sind die Teil-

nehmer etwas länger auf den Beinen. Die «Sportlich»-Gruppe schliesslich geht auch gerne mal rauf und runter, und die Mitläufer sollten rund 90 bis 120 Minuten bewältigen können.

Auch dieses Projekt ist bereits gut angelaufen. «Die Teilnahme ist noch etwas frauenlastig», berichtet Referent Kurt Steiner von der Arbeitsgruppe, «auch Herren sind herzlich willkommen.»

Fortsetzung ist geplant

Manuela Kobelt ist Programmverantwortliche Prävention und Gesundheitsförderung im Alter und hat «Lokal vernetzt älter werden» mitentwickelt. Seit knapp drei Jahren begleitet das Projekt zehn Gemeinden im Kanton Zürich. «Wir beobachten in den teilnehmenden Gemeinden ein grosses Interesse», freut sie sich. Es sei ein grosses Bedürfnis der Generation 65 plus, sich auszutauschen und die Zukunft mitgestalten zu können. «Das fördert die Lebensqualität.»

Schliesslich dankt Kobelt allen Mitwirkenden für deren Mut, deren Offenheit und deren Ressourcen, um die Projekte umzusetzen.

Wie geht es nach Abschluss der Projektbegleitung Ende 2023 weiter? «Wir würden den Mitwirkungsanlass in zwei Jahren gerne wiederholen», so Projektleiterin Eva Beurer, «denn wir merken, mit wie viel Freude sich die äl-

tere Bevölkerung für Projekte engagiert.»

Damit soll ihr einerseits die Gelegenheit gegeben werden, sich mit den eigenen Fähigkeiten einzubringen. Gemäss Dominique Lorandt soll damit auch ermöglicht werden, lange und gesund in den eigenen vier Wänden leben zu können. «Diese Tendenz steigt je länger, desto mehr.»

Aktiv bleiben



Kurt Steiner präsentiert den Lauftreff «Chumm mit».

«Unterwegs sein ist praktisch mein Lebensmotto», erklärt Kurt Steiner sein Engagement für die

Laufgruppe, «täglich lege ich mindestens 11000 Schritte zurück.» Während der Pandemie erwanderte er die Umgebung von Pfäffikon zu den verschiedenen Jahreszeiten und freut sich, diese Faszination nun mit Gleichgesinnten teilen zu können. Er tüftelt immer wieder neue Routen aus und passt diese an die Stärkegruppen an. Der 69-Jährige war bereits als Maschineningenieur und Projektleiter viel unterwegs und setzt sich seit seiner Pensionierung als Rotkreuz-Fahrer für die ältere Bevölkerung ein. «In vielen Gesprächen ist herauszuhören, dass es den Leuten besser geht, wenn sie in Bewegung bleiben.» (ks)

Essen und diskutieren

Pfäffikons ehemaliger Jugendsekretär und Sozialvorsteher Karl Gruber war sein ganzes Arbeitsleben lang im Sozialbereich tätig. Ausserdem ist er seit der Gründung vor 20 Jahren für den Verein Aktivnetz 55+ als Präsident aktiv. Sein Engagement für die Alterstreff-Arbeitsgruppe führt er hauptsächlich auf den Grundgedanken des Austauschs zurück: «Es entsteht eine angenehme Gruppenatmosphäre, in der man sich einbringt und viel zurückbekommt.» Die Idee eines mit Spiel- und Diskussionsrunde ergänzten Mittagstischs reizte ihn. «Dass unser Angebot auf Anklang



Mit dem Alterstreff stellt Karl Gruber eine Version des Mittagstischs vor.

stösst, freut uns und bestätigt uns in unseren Bemühungen.» (ks)