AGENTS DE SANTÉ

« GEMEINSAM FIT AB 60 »

EIN PROJEKT VON UND FÜR SENIOR:INNEN



Freitag, 6. November 2026

Mélisandre Anderson, Ernährungsberaterin, Projektverantwortliche
& Katy Bremgartner, Projektassistentin

ÜBERSICHT DER PRÄSENTATION

- Der Verein Agents de Santé
- Das Projekt « Gemeinsam fit ab 60 »
- Erfahrungsbericht: Erfolge, Herausforderungen und Erkenntnisse
- Vorstellung des Unterrichtsmaterials
- Fragen, Anmerkungen und Austausch



DER VEREIN AGENTS DE SANTÉ

Ein Bindeglied zwischen den Gemeinschaften und dem Gesundheitssystem

- Gemeinnütziger Genfer Verein, der Gesundheitsbotschafter:innen aus den Gemeinschaften ausbildet und begleitet.
- Gegründet 2019, vom Kanton Genf als gemeinnützig anerkannt.

Unsere Aufgaben:

- Gesundheit fördern und chronischen Krankheiten vorbeugen
- Wohlbefinden und soziale Bindungen stärken
- Gesundheitliche Ungleichheiten verringern

UNSER INTERVENTIONSMODELL



ROLLE DER GESUNDHEITSBOTSCHAFTER:INNEN



PROJEKTE UND AKTIVITÄTEN DES VEREINS

- Ernährung, Gesundheit, Migration
  → Courir Croquer Contempler
- Gemeinsam fit ab 60

✓ Weiterbildungen für Gesundheitsbotschafter:innen
✓ Externer Beratungsauftrag zum Modell Agents de Santé



DAS PROJEKT « GEMEINSAM FIT AB 60 »



MACHBARKEITSSTUDIE

Hauptziele:

- Eine Literaturübersicht erstellen
- Eine Bestandsaufnahme ähnlicher Projekte in der Westschweiz erstellen
- Die wahrgenommenen Bedürfnisse der Senior:innen, der Gemeinden und der lokalen Vereine erheben
- Ein Referenzdokument mit den Grundlagen des Projekts verfassen

LITERATURÜBERSICHT: wichtigste Ergebnisse

- Ältere Menschen brauchen die Möglichkeit, an sinnstiftenden Aktivitäten teilzunehmen und aktiv zu ihrer Gemeinschaft beizutragen.
- Studien zeigen, dass Interventionen von Senior-Peers deutliche Vorteile bringen, etwa eine Verbesserung des funktionalen Profils, des Wohlbefindens und des gesundheitsfördernden Verhaltens.
- Senior-Peers können einen vergleichbaren Einfluss ausüben wie Gesundheitsfachpersonen, insbesondere dank der Glaubwürdigkeit und Zugänglichkeit ihrer Botschaften.
- Die Peer-Education stärkt die Handlungsfähigkeit der Senior:innen und fördert ihre Gesundheit, ihre Autonomie und ihre Eigenverantwortung.
- Die Rolle als Gesundheitsbotschafter:in bringt mehrere Vorteile: mehr Selbstvertrauen, ein besseres Wohlbefinden, ein gestärktes Zugehörigkeitsgefühl und ein besseres Wissen über die eigene Gesundheit.

Quellen: *Milette (1999) ; Lorthios-Guilledroit (2018)*

LITERATURÜBERSICHT: wichtigste Ergebnisse

Identifizierte Schlüsselthemen

- Sexuelle Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Sturzprävention
- Kognitive Leistungsfähigkeit
- Selbstmanagement chronischer Krankheiten

Quellen: *Milette (1999) ; Lorthios-Guilledroit (2018)*

LITERATURÜBERSICHT: wichtigste Ergebnisse

Herausforderungen und Empfehlungen

- Die Notwendigkeit, negative Stereotype über das Älterwerden abzubauen, die auch die Senior:innen selbst haben können

→ Ihr Vertrauen stärken und ihre Rolle aufwerten (Ausbildungsbestätigungen, positive Rückmeldungen, Möglichkeiten zum Austausch unter Peers)

- Auch Gesundheitsfachpersonen können von Stereotypen beeinflusst sein

→ Schulung, um die Rolle und die Vorteile der Senior:innen als Gesundheitsbotschafter:innen besser zu verstehen

Quellen: *Badertscher (2023); Lafrenière (2004)*

LITERATURÜBERSICHT: wichtigste Ergebnisse

Herausforderungen und Empfehlungen

- Die Rekrutierung der Gesundheitsbotschafter:innen muss sorgfältig erfolgen

→ Glaubwürdigkeit und Kompatibilität mit der Zielgruppe

- Risiko einer Spaltung zwischen den unter 75-Jährigen und den Älteren
- Übermässiges Engagement, das zur Erschöpfung führen kann, sowie das Gefühl, allwissend zu sein, verhindern
- Für ein nachhaltiges Engagement: Anerkennung ihrer Leistungen und Gruppenzusammenhalt

Quellen: *Badertscher (2023); Lafrenière (2004)*

• BESTANDSAUFNAHME ÄHNLICHER PROJEKTE IN DER WESTSCHWEIZ

3 Initiativen, die Senior-Peers einbinden, konnten in der Westschweiz identifiziert werden:

- «Pair 60+» des Blauen Kreuzes Schweiz
- AvantAge von Pro Senectute
- Angepasste Bewegung mit Pro Senectute Genf



TREFFEN MIT DEN PARTNERORGANISATIONEN

12 Schlüsselakteur:innen aus Initiativen für Senior:innen wurden getroffen

- Sie finden unser Projekt relevant und innovativ

→ Aber

- Sie stellen fest, dass Angebote zu Prävention und Gesundheitsförderung bei dieser Zielgruppe wenig Erfolg haben

Empfehlungen der Partnerorganisationen:

- Gesundheitsbotschaften in gesellige Aktivitäten integrieren
- Jede kindische oder bevormundende Ansprache gegenüber den Teilnehmenden vermeiden

UMFRAGE BEI GENFER SENIOR:INNEN

58 Genfer Senior:innen haben unseren Fragebogen beantwortet

Ziel war es, zu ermitteln:

→ Die gewünschten Themen

→ Den gewünschten Rahmen für den Erhalt dieser Informationen

Ergebnisse des Fragebogens:

- Themen: psychische Gesundheit, körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung
- Rahmen: zweistündige, punktuelle Workshops tagsüber in den Quartiertreffs

UMFRAGE BEI GENFER SENIOR:INNEN

Geäusserte Motivationen für ein Engagement als Gesundheitsbotschafter:in:

- Wunsch, sich nützlich zu fühlen und zum Wohlbefinden anderer beizutragen
- Von einem flexiblen Engagement profitieren
- Neue Kompetenzen erwerben



DAS PROJEKT STARTET 2026!

Das Ziel:

Die Gesundheit, die Lebensqualität, die Autonomie und **den sozialen Zusammenhalt** von Personen im Alter von > **60 Jahren** fördern – durch gleichaltrige Gesundheitsbotschafter:innen.

Ziele:

- **Gesundheitsbotschafter:innen rekrutieren,** die die Vielfalt der Genfer Senior:innen abbilden.

- **Diese Gesundheitsbotschafter:innen** zu Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit schulen, um ihre Kompetenzen zu stärken.

- **Gesundheitsworkshops und -aktionen** durch die Gesundheitsbotschafter:innen anbieten und vulnerablen Senior:innen den Zugang zu bestehenden Angeboten in Genf erleichtern.

- **Gesundheit** und **sozialen Zusammenhalt** der teilnehmenden Senior:innen verbessern



DIE SCHRITTE DER REKRUTIERUNG

1. Verteilung des Flyers in unserem Netzwerk von Gesundheitsbotschafter:innen und Partnern

2. Informationsveranstaltungen zur Vorstellung des Projekts

3. Einzelgespräche mit den interessierten Kandidat:innen

Das bieten wir:

- Eine kostenlose Grundausbildung
- Weiterbildungen
- Individuelle und gemeinsame Begleitung
- Eine Entschädigung von CHF 25.– pro anschliessend geleitetem Workshop
- Gelegenheiten, fit zu bleiben, schöne Momente zu teilen und sich einer solidarischen Gemeinschaft von Gesundheitsbotschafter:innen anzuschliessen!

Die Kriterien, um Gesundheitsbotschafter:in zu werden:

- 60 Jahre oder älter sein
- Sich für Gesundheit interessieren, offen für Begegnungen und den Austausch unter Peers sein
- In einer Gemeinschaft verankert sein
- Interesse am Gesundheits- und Sozialbereich haben
- Fliessend Französisch sprechen (weitere Sprachen sind ein Plus)

DAS PROJEKT HEUTE:

- 8 Senior:innen im Mai 2026 als Gesundheitsbotschafter:innen rekrutiert und geschult
- 3 Workshops entwickelt:
  → Ernährung ab 60
  → Gedächtnis und Gehirngesundheit pflegen
  → Körperliche Aktivität in den Alltag integrieren
- 13 Workshops in verschiedenen Genfer Gemeinden durchgeführt
- 62 Teilnehmende haben unsere Workshops besucht
- 2 Weiterbildungen absolviert
- 1 Aktivität zur Stärkung des Gruppenzusammenhalts organisiert



WICHTIGSTE ERFOLGSFAKTOREN

- Ein partizipativer Ansatz: Felderhebung und Einbezug der Zielgruppe in die Überlegungen
- Eine partnerschaftliche Dynamik: Bildung einer Arbeitsgruppe aus regionalen, institutionellen und staatlichen Akteuren sowie Senior:innen
- Ein günstiges politisches Umfeld: Die Gesundheit der über 65-Jährigen wird zur Priorität, im Einklang mit den kantonalen Gesundheitsförderungsplänen
- Eine starke lokale Verankerung: ein reiches Netzwerk aus Vereinen und Institutionen, um die Workshops zu bewerben und Gesundheitsbotschafter:innen zu rekrutieren.
- Ein quartiernaher Ansatz: auf jedes Quartier zugeschnittene Aktionen in Zusammenarbeit mit den lokalen Partnern.



DIE HERAUSFORDERUNGEN

- Rekrutierung der Gesundheitsbotschafter:innen: nur wenige Bewerbungen eingegangen
- 5 von 8 rekrutierten Gesundheitsbotschafter:innen leiten regelmässig Workshops
- Noch keine «Gesundheitsaktion» durchgeführt, aber 6 für 2027 geplant
- Umgang mit zwischenmenschlichen Beziehungen: Zeit einplanen, um eine gute Gruppendynamik zu pflegen und eine harmonische Zusammenarbeit zwischen den Gesundheitsbotschafter:innen aufrechtzuerhalten.

DIE ERKENNTNISSE AUS DIESER ERFAHRUNG

- Die Rekrutierung: ein Schlüsselschritt, um das Projekt zu starten, weiterzuentwickeln und seine Stabilität zu sichern.

- Die lokalen Partnerschaften: Die enge Zusammenarbeit mit den Einrichtungen, die die Workshops beherbergen, ist entscheidend für deren Erfolg und Fortbestand.



ENTDECKUNGSTOUR: DIE MERKBLÄTTER UNSERER WORKSHOPS

3 Workshops zum Entdecken!

Entdecken Sie unser Material und erkunden Sie die Themen in Ihrem eigenen Tempo.



DAS WORT GEHÖRT IHNEN!

FRAGEN, ANMERKUNGEN UND AUSTAUSCH

AGENTS DE SANTÉ

DANKE



https://agentsante.ch



info@agentsante.ch



078 266 26 60

Mit Unterstützung von:

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

FONDATION LEENAARDS

LITERATUR

- Badertscher, M.-F. (2023). Les pairs en action ! Des modèles gagnants pour . *Colloque cantonal de promotion de la santé*, (pp. 1-5). Neuchâtel.
- Lafrenière, S. (2004). Promouvoir la santé des aînés: une question de conception. *Santé publique*, 303-312.
- Lorthios-Guilledroit, A. (2018). *Développement et application d'un modèle conceptuel de l'implantation de programmes de promotion de la santé offerts par des pairs.* Montréal: École de santé publique de l'Université de Montréal .
- Milette, C. (1999). *Bien vivre avec son âge.* Québec: Le ministère de la Santé et des Services sociaux.