

HEKS Neue Gärten

Antonia Hesse | Programmleiterin HEKS Neue Gärten Aargau/Solothurn

HEKS
Brot für alle.



Workshop HEKS Gärten
Ernährung – Bewegung – psychische Gesundheit im Alter

Wer wir sind

Hilfswerk der Evangelisch-reformierten Kirchen

- Hilfswerk der Evangelisch-reformierten Kirche der Schweiz
- 1946 vom Schweizerischen Evangelischen Kirchenbund gegründet
- Seit 2004 eine unabhängige Stiftung
- Hauptsitz in Zürich
- Secrétariat romand in Lausanne
- 6 Geschäftsstellen in der ganzen Schweiz: Aargau/Solothurn, Basel, Bern, Ostschweiz, Westschweiz, Zürich
- Bereich Ausland in verschiedenen Regionen der Welt tätig.



Die Schwerpunkte von HEKS im Inland

Inklusion

Das übergeordnete Ziel der «Neuen Gärten» ist eine **inklusive und chancengerechte Gesellschaft**. HEKS und EPER verstehen Inklusion nicht als Einbahnstrasse der Anpassung, sondern als wechselseitigen Prozess und gesamtgesellschaftliche Aufgabe.



HEKS Neue Gärten Standorte

Verschiedene Standorte in allen 6 HEKS-Regionen

- Aargau/Solothurn,
- Basel
- Bern
- Ostschweiz
- Westschweiz
- Zürich

Insgesamt 34 Gärten in 12 Kantonen

Ca. 1000 Teilnehmende insgesamt



Workshop Wechselwirkungen

Ernährung – Bewegung – psychische Gesundheit

Wovon hängt ab, ob man sich im Alter gesund ernährt?

Wovon hängt ab, ob man im Alter in Bewegung bleibt?

Wovon hängt psychische Gesundheit im Alter ab?

-> Austausch in Gruppen à 3 Personen, Postits, Ideen sammeln auf 3 Flipcharts, 15’

Workshop Wechselwirkungen

Ernährung – Bewegung – psychische Gesundheit

Wovon hängt ab, ob man sich im Alter gesund ernährt?

Freude am Kochen, Menschen, mit denen man essen kann, Appetit, angenehme Küche/Wohnung, genügend Geld für gutes Essen, körperliche Mobilität, um einzukaufen und zu kochen etc.

Wovon hängt ab, ob man im Alter in Bewegung bleibt?

Körperliche Voraussetzungen, Freude an einer Tätigkeit oder einem Sport, Gleichgesinnte, Zugang zum Naturraum, früheres Verhalten etc.

Wovon hängt psychische Gesundheit im Alter ab?

Bewegung draussen, Tageslicht, gute Ernährung, gute soziale Beziehungen, Teilhabe, eigene Geschichte, genetische Faktoren, körperliche Verfassung etc.

Programmkonzept I

Menschen bewirtschaften gemeinsam biologische Gemüse- und Blumengärten

- An den Standorten in der Deutschschweiz finden wöchentliche Treffen statt.
- In der Westschweiz werden Tandems zur Gartenbewirtschaftung gebildet.
- Die Teilnehmenden haben eigene Gartenbeete, auf denen sie anpflanzen, was sie möchten. Die Ernte gehört ihnen.
- Jeder Garten hat eine professionelle Standortleitung.
- Freiwillig engagierte Personen unterstützen das Gartenangebot und können eigene Ideen umsetzen.





Herzstück: Gartentreffen

Typischer Ablauf in AG/SO

- Ankunft der Teilnehmenden und freiwillig Engagierten, Begrüssung
- Befindlichkeitsrunde, ein Sprach- oder Bewegungsspiel
- Besprechen, was ansteht und was Wünsche für den Tag sind.
- Gartenarbeit, gemeinschaftliche Aufgaben: z. B. Kompostpflege, Rasen mähen, Hecke schneiden, Beete jäten, Gartenhaus aufräumen, Reparaturen – je nach Fähigkeiten
- Kaffeepause, evtl. ein Input zu einem bestimmten Thema, evtl. gemeinsame Aktivitäten besprechen
- Weitere Gartenarbeiten, Aufräumen, Verabschiedung





Programmkonzept II

Weitere Elemente

- Gemeinsam kochen und essen
- Gartenfeste und Feiern
- Veranstaltungen wie Mittagstisch im Garten, Märkte, Workshops, Führungen, Exkursionen, etc.
- Wissensvermittlung durch Inputs, z. B. zu Gartenwissen, Ernährung, Gesundheit, Sprachkompetenzen, Natur, Kultur, regionale Angebote
- Samenprojekte in Zusammenarbeit mit Bibliotheken
- Im Winter bleiben die Teilnehmenden durch ein Winterprogramm in Kontakt.





Zielgruppen

- Ältere Menschen ab 50 Jahren mit und ohne Migrationshintergrund
- Migrant:innen, welche Unterstützung beim «Ankommen» benötigen
- Asylsuchende
- Quartierbewohner:innen der Gemeinden
- Freiwillige Mitarbeitende
- Menschen, die von der Sozialhilfe unterstützt werden, Working Poors
- Gemeinde-/Stadtbevölkerung
- Kinder



Zielsetzung

«HEKS Neue Gärten» hat Wirkungszielen in drei Bereichen

- **Soziale Integration**: Die Gärten schaffen einen Begegnungsraum, in dem sich unterschiedliche Generationen, Nationen und Gesellschaftliche Gruppen antreffen.
- **Gesundheit**: Das Gartenangebot fördert die **physische und psychische Gesundheit** der Teilnehmenden.
- **Wissensvermittlung**: Das Projekt vermittelt Wissen zu verschiedenen Themen, u.a. Natur/Kultur/Umwelt, Gesundheit und Sprachkompetenzen





Was leistet das Gartenprogramm für ältere Menschen?

Ernährung – Bewegung – psychische Gesundheit



Was leistet das Gartenprogramm für ältere Menschen?

Ernährung – Bewegung – psychische Gesundheit

Wie trägt das Gartenprogramm zur gesunden Ernährung bei?
Biogemüse aus dem Garten, Essen in Gemeinschaft, gemeinschaftliches Kochen, die Ernährung kann zum Gesprächsthema werden, selbst Angepflanztes schmeckt am besten

Wie trägt das Gartenprogramm zu Bewegung im Alter bei?
Weg in den Garten, Bewegung im Garten, unterschiedliche Bewegungen im Garten, ein Raum, der einem zur Verfügung steht auch ausserhalb der Gartentreffen, wenn man erwartet wird, fällt es leichter, rauszugehen

Wie trägt das Gartenprogramm zur psychischen Gesundheit älterer Leute bei?
In Gesellschaft sein, dazugehören, gesehen werden, sich einbringen können, Aufenthalt draussen/Tageslicht, Naturbeobachtung, Gestaltungsspielraum, generationenübergreifende Kontakte, neue Inputs, z.B. durch andere Sprachen oder Kulturen, Neugier kann geweckt werden, Anknüpfen an frühere Interessen, Verantwortung haben können, nicht überfordert sein, keine Kosten, Tages-/Wochenstruktur, Inputs zu Gesundheitsthemen, auch zu psych. Gesundheit

Umsetzung

Anpassung der Gärten an die Bedürfnisse älterer Personen

- Kleine Beete und Hochbeete
- Aktivitäten, die am Tisch gemacht werden können, wie z. B. Kräutersalz, Lavendelsäckl, Samentüten, Anzuchttöpfe herstellen
- Arbeitsteilung, Ältere und Jüngere zusammen
- Schattenplätze im Garten
- Anpassung der Gartenzeiten an die Jahreszeiten und die Lage des Gartens -> Gartentreffen werden wegen der Hitze zunehmend auf den Vormittag gelegt.
- Im Chat werden Informationen und Fotos geteilt. Auch wenn man ein Gartentreffen verpasst hat, kann man ein Stück weit teilhaben.



Erfolgsfaktoren

Warum funktioniert das Programm so gut?

Was seht ihr als die Erfolgsfaktoren des Programms an?



Erfolgsfaktoren

Warum funktioniert das Programm so gut?

- Professionelle Gartenleitung garantiert eine hohe Qualität und Kontinuität
- Partizipation ist möglich
- Der Garten ist das «Mittel zum Zweck» um die Wirkungsziele zu erreichen. Viele Menschen teilen das Interesse am Garten.
- Intergenerationalität: alle lernen voneinander
- Die Menschen im Garten profitieren auf ganz unterschiedlichen Ebenen: sozial, gesundheitlich, sprachlich, kulturell, gärtnerisch etc.



Herausforderungen

Mit welchen Schwierigkeiten ist das Programm konfrontiert?

- Die Zusammenarbeit mit Freiwilligen kann herausfordernd sein.
- «Unzuverlässigkeit» der Teilnehmenden
- Der Klimawandel fordert die Gärten heraus. Wie geht klimaangepasstes Gärtnern?
- Finanzierung: die Anerkennung durch Behörden lässt zum Teil zu wünschen übrig. Während das fachliche Interesse am Programm gross ist, gilt das Programm bei Finanzierern oftmals als verzichtbares Freizeitangebot.
- Der Nutzen für die Gesamtgesellschaft ist (wie bei allen sozialen Projekten) nicht so leicht nachzuweisen.



Grenzen des Programms

- Z.T. liegen die Gartenareale ausserhalb der Wohngebiete. Teilnehmende müssen in der Lage sein, den Garten zu erreichen.
- Bei Krankheit, Arztterminen etc. ist die Teilnahme nicht möglich. Eine Zeitlang kann der Kontakt zur Gruppe aufrecht gehalten werden.
- Sonneneinstrahlung und Hitze können zum Problem werden.
- Winter



Stimmen von Programmteilnehmenden

«Wenn ich zu Hause Probleme habe, gehe ich in den Garten und die Probleme sind weg.»

«Ich freue mich, die Teilnehmenden und die Gärten erblühen zu sehen.»

«Im Garten komme ich zur Ruhe.»

«Nachdem mein Mann gestorben war, war ich sehr einsam und depressiv. Jetzt bin ich sehr froh, dass ich einen Garten habe. Ich habe Beschäftigung, liebe die Natur und freue mich, wenn etwas wächst. Und ich lerne Leute kennen und wir haben Spass zusammen.»

«Im Garten sind alle gleich.»



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

