

Kurse Gesundheitsförderung SRK

**Gesundheitskompetenzen erweitern und aktive Altersgestaltung
für Migrantinnen und Migranten 55+**



Die Einwanderung erreicht das Alter

Immer mehr Migrantinnen und Migranten verbringen ihren Lebensabend in der Schweiz. Sie sind hier, in ihrem neuen Zuhause, heimisch geworden – haben aber im Vergleich zu gleichaltrigen Schweizerinnen und Schweizern öfter körperliche Beschwerden. Das belegen zahlreiche Untersuchungen.

Die Kurse Gesundheitsförderung 55+ des SRK

Es gibt zwar Angebote für Prävention und Gesundheitsförderung, leider erreichen sie die Migrantinnen und Migranten aber häufig nicht. Um diese Lücke zu schliessen, hat das SRK massgeschneiderte Kurse entwickelt. Sie sind rundum auf die besonderen Bedürfnisse dieser Zielgruppe ausgerichtet.

Ganzheitliches Kursangebot – Ziel

In unseren Kursen wird der Mensch mit seinem Umfeld berücksichtigt. Die Kurse tragen dazu bei, körperlichen Beschwerden vorzubeugen und die Gesundheit umfassend zu fördern. Sie beinhalten auch theoretische Inputs zu verschiedenen Themen im Gesundheitsbereich.

Ebenfalls wichtig sind uns die Atmosphäre und der gesellschaftliche Aspekt. Manch neue Freundschaft überdauert den Kurs sogar – und die Teilnehmenden integrieren sich so besser in ihrem teilweise neuen sozialen Umfeld.

Zielgruppe

Unsere Kurse Gesundheitsförderung wenden sich an Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund, die über 55 Jahre alt sind.

Werden Sie Partnerorganisation

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen und mit Ihnen zusammenzuarbeiten. Folgende Partner bieten bis jetzt unsere Angebote zur Gesundheitsförderung an:

- Institutionen, die sich mit Alters- oder Migrationsfragen auseinandersetzen.
- Organisationen, die sich um die Anliegen älterer Migrantinnen und Migranten kümmern, etwa Beratungsstellen und Migrantenvereine.
- Betreiber von Begegnungsorten wie religiöse Gemeinschaften oder interkulturelle Gruppierungen.

Das bietet das SRK

- Qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter mit kulturübergreifendem Hintergrund. Viele Kurse bieten wir in der Muttersprache der Teilnehmenden an.
- Zielgerichtete, handlungs- und erlebnisorientierte Programmgestaltung.
- Wir organisieren den Kurs und erstellen mit Ihnen zusammen den Flyer.

Das übernehmen Sie

- Sie informieren die möglichen Teilnehmenden und verteilen die Flyer.
- Sie stellen einen Kursraum zur Verfügung.



Die Themen

Kurse für Migrantinnen und Migranten 55+

Thema	Ziel: Die Teilnehmenden ...
Bewegung: Turnen, Zumba Gold, Nordic Walking, Tai-Chi	... aktivieren ihre körperlichen Ressourcen, beugen gesundheitlichen Problemen vor und haben in gemeinsamer Runde Spass.
Gesunde Ernährung	... lernen beim gemeinsamen Kochen, wie sie vertraute Gerichte gesünder und kostengünstiger zubereiten und werden vertraut mit altersspezifischen Ernährungsfragen.
Gedächtnistraining	... entdecken lustvolle Möglichkeiten, sich in guter Gesellschaft geistig fit zu halten.

VIA-Kurse 55+ in der Muttersprache der Teilnehmenden

Thema	Ziel: Die Teilnehmenden ...
Demenz	... erhalten Einblick zum Thema Demenz und kennen spezialisierte Fachstellen und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.
Leben im Alter	... kennen die verschiedenen Wohnformen im Alter sowie Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für zu Hause.
Sozialversicherungen	... sind über die AHV, 2. und 3. Säule, Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung informiert.
Sturzprävention	... wissen, wie sie Stürzen vorbeugen und mit Übungen das Gleichgewicht und die Kräftigung der Muskulatur stärken können.

Kursorganisation

Kursleitung	Qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter mit kulturübergreifendem Hintergrund.
Sprachauswahl	Albanisch, Arabisch, Bosnisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Kirundi, Kroatisch, Kurdisch (Kurmanci), Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Suaheli, Tamilisch, Tibetisch, Türkisch und Vietnamesisch. Weitere Sprachen auf Anfrage.
Dauer	VIA-Kurse 55+ dauern zwei Stunden, bei den anderen Kursen variiert die Dauer.
Kosten	Dank der finanziellen Unterstützung der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (GEF) sind die Kosten für die Teilnehmenden gering.



Sie interessieren sich für ein Gesundheitsangebot aus unserem Programm Alter und Migration?

Gerne organisieren wir einen Kurs oder eine Informationsveranstaltung mit Ihnen zusammen.

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)

Kanton Bern

Bildung

Bernstrasse 162

3052 Zollikofen

Telefon: 031 919 09 19

bildung@srk-bern.ch

www.srk-bern.ch/integrative



Finanziell unterstützt durch:



Gesundheits- und Fürsorgedirektion
des Kantons Bern
Direction de la santé publique
et de la prévoyance sociale
du canton de Berne



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern

