



HEKS AltuM beider Basel

Barbara Noske | Programmleiterin AltuM bB | 23. Mai 2023



HEKS
Brot für alle.

Ziele

Information, Gesundheitsförderung und soziale Integration von Migrant:innen ab 55

Migrant:innen ab 55

- Erweitern ihr Wissen über altersrelevante Themen
- kennen bestehende Angebote in der Region
- Erweitern ihr soziales Netzwerk
- Nehmen an gesundheitsfördernden Aktivitäten teil

Fachpersonen

- Sind sensibilisiert für Alter und Migration



Teilnehmende

An wen richtet sich das Projekt?

- Sprachen: arabisch, französisch, spanisch, georgisch, ukrainisch, russisch
- Im Aufbau: tamil, portugiesisch, türkisch
- 1. Generation
- Menschen, die grösstenteils selbständig zu Hause leben
- Wohnhaft in BS oder BL



Konzept

Informationsvermittlung, soziale Integration und Bewegungsförderung

- 8 interkulturelle Vermittelnde:
 - stellen Kontakt zu Teilnehmenden her und pflegen den Kontakt
 - eruieren Bedarf
 - organisieren Aktivitäten
- Informationsveranstaltungen
- Soziale Integration durch gemeinsame Aktivitäten oder biographische Erzählcafés
- Motivation zu regelmässiger Bewegung
- Teilnehmenden engagieren sich selber
- Teilnahme an unseren Angeboten ist kostenfrei



Infoveranstaltungen

Informationen rund ums Älterwerden

- Ernährung
- Arthroseprävention
- Finanzen und Budget
- Altersvorsorge
- Psychische Gesundheit
- Patientenverfügung



Soziale Aktivitäten

Kaffi-Treffs und Ausflüge

- Moderierte Kaffi-Treffs
- Monatliche Ausflüge in die Natur
- Begleitung zu Angeboten anderer Organisationen



Biographische Erzählcafés

Lebenserfahrungen teilen

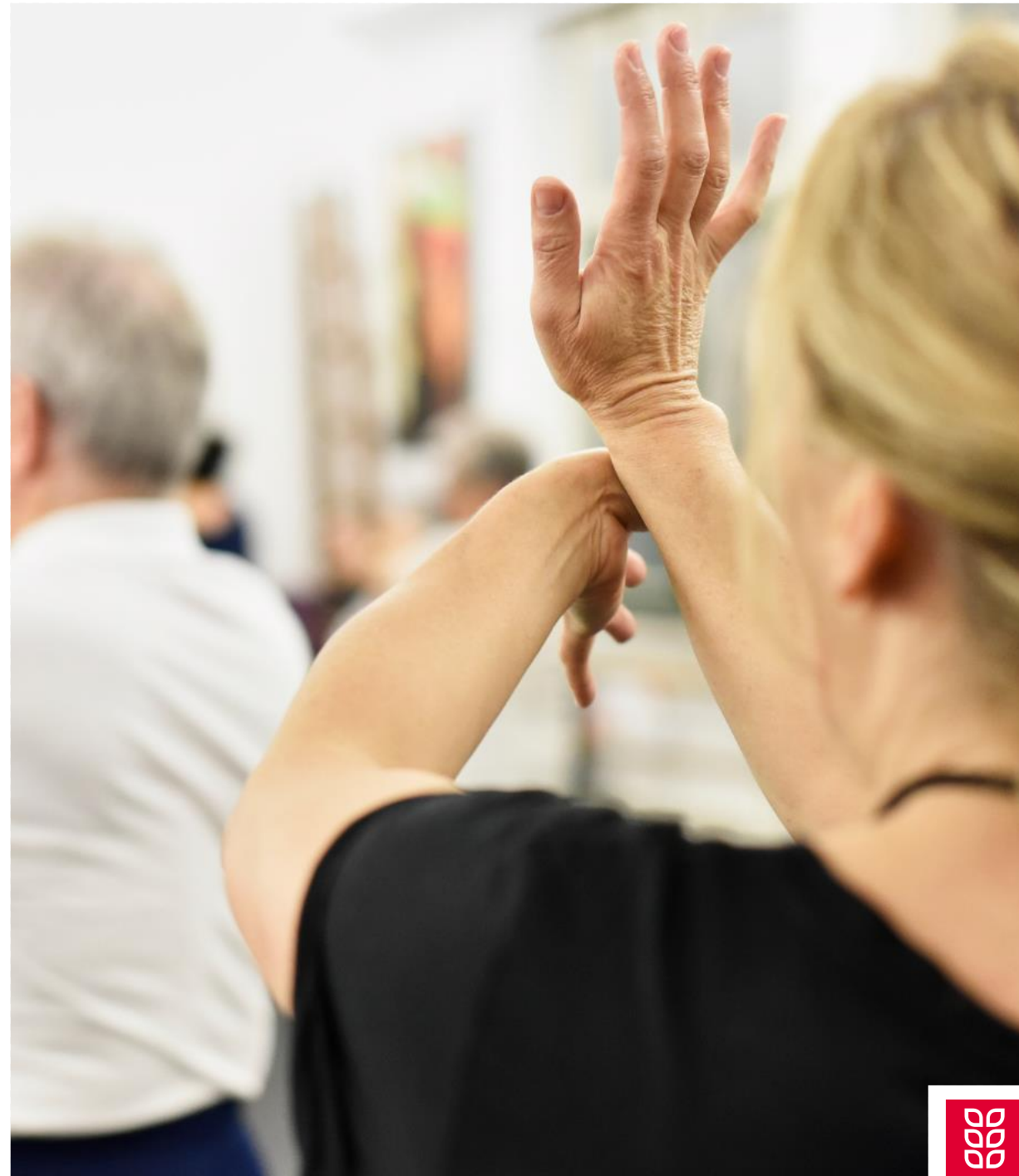
- Neues Angebot im 2022
- Arabisch, Georgisch, Russisch, Spanisch, Französisch, Deutsch



Bewegungsförderung

Zu mehr Bewegung motivieren

- Zumbakurs
- Arthroseprävention
- Spaziergänge in der Natur
- Bewegungskurs auf Ukrainisch



Engagement von Teilnehmenden fördern

Häkelgruppe (Ukrainisch): Oktopusse für Frühgeborene



Wie können Sie an uns verweisen?

Kontaktaufnahme

- Programmleitung: barbara.noske@heks.ch; +41 61 367 94 00
- Homepage mit Veranstaltungsprogramm → Kontaktdetails der interkulturellen Vermittelnden
<https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-altum-alter-und-migration-beider-basel>
- Teils WhatsApp-Gruppen

