

# **Bündner Programm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter 2021 bis 2024**

## **(KAP GF im Alter)**

### **Abschlussbericht 2021 - 2024**

Fachstelle Gesundheitsförderung, Gesundheitsamt Graubünden

Im Auftrag von Herrn Regierungsrat Peter Peyer, Vorsteher des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit

Valeria Ciocco, Gesundheitsamt Graubünden  
Claudia Ruggli, Gesundheitsamt Graubünden

Chur, 01. Mai 2025

## Ziel 1 Gesundheitsverhalten und –kompetenzen stärken

Die ältere Bevölkerung ist für die gesundheitsrelevanten Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit sensibilisiert und motiviert, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu pflegen.

Beschreibung der Massnahmen	Zielerreichung inkl. Begründung
<b>Ö1 Gesundheitsinformationen breite Bevölkerung</b>	erreicht
<p><i>Das GA sensibilisiert die Öffentlichkeit (insbesondere Seniorinnen und Senioren) mit evidenzbasierten altersgerechten Informationen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil (physisch, psychisch und sozial). Gemeinden und interessierte Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheitswesen und Beratung, Bildung und Kurswesen unterstützen als Multiplikatoren die Verbreitung dieser Informationen.</i></p> <p><i>Output:</i>  <i>Ca. 10 Themenartikel in Bündner Medien</i>  <i>Ca. 4 Publikationen (z.B. Broschüren oder Magazin Salute)</i></p> <p><i>Laufende Aktualisierung der Websites wie bisch-fit.ch und alter.gr.ch sowie Facebook-Posts Gemäss nationalen Empfehlungen, wie Ernährungsempfehlungen BLV, Bewegungsempfehlungen hepa.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zielgruppe wurde über Kernbotschaften zu GFPiA mittels versch. Kanäle informiert: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Themenartikel in Regional- und Tageszeitungen (2021: 9, 2022: 6, 2024: 3, 2024: 3)</li> <li>o Publikationen (2021: letzte Ausgabe Salute Magazin, 2022: Artikel Schulblatt, 2023/2024: Flyer "Bleiben Sie in Kontakt" (Aufl. 1 + 2))</li> <li>o Social Media Kanäle</li> <li>o Webseiten bischfit und GF-Inhalte von alter.gr.ch wurde aktualisiert und auf gesundheitsförderung.gr.ch überführt.</li> </ul> </li> <li>- Broschürenmanagement wurde kundenorientiert weiterentwickelt. Bei der Auswahl des Informationsmaterials wurden nationale Empfehlungen berücksichtigt. An Veranstaltungen mit Akteuren oder Bevölkerung (z.B. Impulsveranstaltungen) werden Broschürendispenser aufgestellt.</li> </ul>
<b>I1 Referate und Workshops zur Förderung der Gesundheitskompetenz</b>	erreicht
<p><i>Das GA stellt den Gemeinden einen Pool mit Referentinnen und Referenten zu Gesundheits- und Altersthemen zur Verfügung und unterstützt die Realisierung der Referate und Workshops für die ältere Bevölkerung. Zudem werden bestehende Kurs- und Beratungsangebote, die es vor Ort in den Gemeinden gibt, einbezogen und anlässlich der Referate und Workshops durch die Anbieter selber präsentiert.</i></p> <p><i>Output:</i>  <i>10 durchgeführte Veranstaltungen in Gemeinden mit durchschnittlich je ca.50 Teilnehmenden</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Konzept Impulsveranstaltungen, der Ideen-katalog und die Referentenliste wurden fortlaufend weiterentwickelt und erweitert. Die Rolle der Gemeinde bzw. Organisationen als Veranstalter wurde neu definiert (mehr Verantwortung).</li> <li>- Im Verlauf der Programmphase konnte die Zahl der veranstaltenden Gemeinden und Organisationen kontinuierlich gesteigert werden.</li> <li>- Impulsveranstaltungen bieten einen niederschwülligen Zugang zu GFPiA für die Zielgruppe und für die veranstaltenden Gemeinden.</li> <li>- Anzahl Veranstaltungen / TN Zielgruppe <ul style="list-style-type: none"> <li>o 2021: 3 / 90 (während Covid)</li> <li>o 2022: 3 / 166 (Nachwirkungen Covid)</li> <li>o 2023: 8 / 602</li> <li>o 2024: 14 / 1490</li> </ul> </li> </ul>
<b>Ö2-W Kampagne «Wie geht's dir?»</b>	erreicht
<p><i>Zur Förderung der psychischen Gesundheit wird die Kampagne Wie geht's dir? in Graubünden mit verschiedenen Massnahmen multipliziert. Mit dem Ziel, die Ressourcen der Menschen zu stärken, soll aufgezeigt werden, wie man sich zuerst selber helfen und wo man bei Bedarf professionelle Hilfe finden kann.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Deutschschweizer Kampagne wurde jährlich in ländlich, romanisch und italienischsprachenden Gebieten mit Grossplakaten, Werbung im ÖV und auf Social Media verstärkt.</li> <li>- Fachpersonen/Organisationen Gesundheit, Soziales und Bildung sowie verschiedene Arbeitgeber (RHB, Hamilton, KSGR, Repower, Zindel AG)</li> </ul>

<p><b>Output:</b> <i>Deutschschweizer Kampagne "Wie geht's dir?" mit jährlich ca. 5-10 Mediaschaltungen und Versand an mind. 50 Multiplikatoren kantonal multipliziert</i></p>	<p>wurden mit WGD Infomaterialien beliefert und unterstützt. (Tagungen, Veranstaltungen, Shop-Bestellungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 80 gelbe WGD-Bänkli mit einer Flyerbox stehen in 42 Gemeinden und wurden 2x/Jahr mit Infomaterialien für die Bevölkerung beliefert.</li> <li>- In Covid Impfzentren (2021) war die Kampagne mit Grossplakaten und Give Aways präsent.</li> </ul>
<p><b>Ö2-A Aktionstage Psychische Gesundheit</b></p> <p><i>Das GA führt die alle zwei Jahre stattfindende Veranstaltungsreihe Aktionstage Psychische Gesundheit partnerschaftlich mit verschiedenen Akteuren durch. Die Bevölkerung, insb. Jugendliche, Eltern und ältere Menschen, werden dabei für das Thema psychische Gesundheit sensibilisiert.</i></p> <p><b>Output:</b> <i>2 durchgeführte Aktionstage Psychische Gesundheit (2022, 2024) mit je ca. 800 Teilnehmenden</i></p>	<p><b>erreicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktionstage Psychische Gesundheit 2022 <ul style="list-style-type: none"> <li>o 25 Veranstaltungen</li> <li>o 38 Partner</li> <li>o 1200 Besuchende</li> <li>o 12 Medienberichte</li> </ul> </li> <li>- Aktionstage Psychische Gesundheit 2024 <ul style="list-style-type: none"> <li>o 24 Veranstaltungen</li> <li>o 28 Partner</li> <li>o 811 Besuchende</li> <li>o 26 Medienberichte</li> </ul> </li> <li>- Evaluation mit veranstaltenden Organisationen <ul style="list-style-type: none"> <li>o sehr ressourcenintensiv (personell, finanziell) und Zielgruppe ältere Menschen werden mit Impulsveranstaltungen besser erreicht.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Ö2-S Sicher stehen – sicher gehen</b></p> <p><i>Der Kanton multipliziert die nationale Informationskampagne über verschiedene öffentliche Kanäle in Graubünden und engagiert sich dafür, dass die Datenbank auf sichergehen.ch mit zertifizierten Kursen in Graubünden ergänzt wird.</i></p> <p><b>Output:</b> <i>5-10 Mediaschaltungen kantonal multipliziert</i></p>	<p><b>erreicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Förderung von Kursen in GR auf sichergehen.ch <ul style="list-style-type: none"> <li>o Kantonale Angebote Sturzprävention eruiert und Anbieter überzeugt, diese auf sichergehen.ch zu publizieren (2022 – 2024).</li> <li>o Organisation esa Kurs für Kursleiterinnen (2023, 2024)</li> </ul> </li> <li>- Bekanntmachung der Kampagne bei Bevölkerung und Multiplikatoren <ul style="list-style-type: none"> <li>o 2 Inserate, Plakataushang in Gemeinden (2021)</li> <li>o Bekanntmachung Kampagnenmaterial bei Multiplikatoren (2022)</li> <li>o mediale Verstärkung im Kanton und Versand Kampagnenmaterial an Multiplikatoren (2023+2024)</li> </ul> </li> <li>- Veranstaltungen zu Sturzprävention/sichergehen <ul style="list-style-type: none"> <li>o 3 Veranstaltungen inkl. Check-Ups im Prättigau mit total 664 Besuchenden (2023)</li> <li>o Weitere Veranstaltungen im Rahmen der Impulsveranstaltungen</li> </ul> </li> <li>- Bliib fit – mach mit <ul style="list-style-type: none"> <li>o Mitfinanzierung (2022: 86 Ausstrahlungen auf TSO, 2024: 18 Ausstrahlungen auf TSO)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>C2 Sensibilisierungs – Kampagnen</b></p> <p><i>Mit themenspezifischen Öffentlichkeitskampagnen wird die ältere Bevölkerung gezielt sensibilisiert, körperlich aktiv zu sein, sich gesund zu ernähren, die psychische Gesundheit zu stärken und soziale Kontakte zu pflegen.</i></p>	<p><b>sistiert</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seit 2022 sistiert, bzw. als Einzelmaßnahmen (Aktionstage, Kampagnen "WGD?" und "sicher stehen – sicher gehen") erfasst.</li> </ul>

I6 Femmes Tische und Männer Tische	fast erreicht
<p><i>Die Fachstelle Gesundheitsförderung ist Träger in Graubünden und ist verantwortlich für die Führung und Weiterbildungen von max. 14 Moderatorinnen und Moderatoren und die Durchführung von rund 120 Gesprächsrunden jährlich über alle Zielgruppen und Themen.</i></p> <p><i>Output:</i></p> <p><i>mind. 30 Gesprächsrunden rund ums Älterwerden werden pro Jahr durchgeführt</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Projekt wurde 2024 in die Fachstelle Gesundheitsförderung integriert</li> <li>- Jährliche Schulungen und Vernetzungstreffen für die Moderationspersonen wurden durchgeführt.</li> <li>- Themen: gesund sein und bleiben, in Form bleiben 55+, Rassismus, Selbstsorge/Selbsthilfe, Selbstwert stärken, Beziehungen</li> <li>- 2024: 28 Gesprächsrunden mit 173 TN 55+</li> </ul>

#### **Empfehlungen für die Weiterentwicklung der Massnahmen im Bereich «Gesundheitsverhalten und -kompetenzen stärken» für die Programmphase 2025-2028:**

- Broschürenmanagement gezielter für B2C und B2B weiterentwickeln
- Plattform alter.gr.ch entspricht nicht mehr den aktuellen Bedürfnissen der Endnutzer und Organisationen und beruht auf veralteter Software. Beschluss: wird abgestellt. Übertragung Informationen GFPiA auf Webseite gesundheitsförderung.gr.ch ist erfolgt
- Kampagne "Wie geht's dir?" weiterhin in GR verstärken mit Fokus ländliche Gebiete und Multiplikatoren.
- Kampagne "sichergehen" 2/Jahr in GR verstärken. Angebot "Bliib fit – mach mit" als weiterer Beitrag zur Sturzprävention über versch. Kanäle bewerben.
- Aktionstage Psychische Gesundheit in diesem Format nicht weiterführen, dafür mehr Energie in die Förderung der Impulsveranstaltungen investieren. Mit Impulsveranstaltungen wird die Zielgruppe ältere Menschen mit weniger Ressourcen besser erreicht.
- Den Prozess der Impulsveranstaltungen kundenorientiert weiterentwickeln.
- Femmes Tische und Männer Tische: Moderatorinnen für Themen rund ums gesund Älterwerden sensibilisieren und Ausweitung auf weitere Regionen prüfen.

## Ziel 2 Rahmenbedingungen in den Gemeinden verbessern und Netzwerkarbeit sicherstellen

Bündner Gemeinden setzen sich auf kommunaler und/oder regionale Ebene für Rahmenbedingungen ein, welche Bewegung fördern, das Sturzrisiko reduzieren, zu gesunder Ernährung motivieren, die psychische Gesundheit (Lebenskompetenzen) stärken und die soziale Teilhabe der älteren Bevölkerung ermöglichen. Sie bauen dazu mit Beteiligten (im Altersbereich tätige Personen, Seniorinnen und Senioren, Angehörige, Freiwillige usw.) tragfähige Netzwerke auf und pflegen diese langfristig.

Beschreibung der Massnahmen	Zielerreichung inkl. Begründung
<b>I2 Beratungsangebot für Gemeinden GFPiA "Bestandsaufnahme"</b> <p><i>Das GA berät und begleitet Gemeinden bei der Durchführung einer Bestandsaufnahme mit Multiplikatoren (Schlüsselpersonen) und Vertretung der Zielgruppe, um den Handlungsbedarf für GF und P im Alter zu ermitteln und Massnahmen abzuleiten. Die Evaluation wird mittels Spinnendiagramm visualisiert.</i></p> <p><i>Output:</i> <i>Ca. 6 neue Gemeinden sind für eine Bestandsaufnahme akquiriert</i></p>	<b>sistiert</b>
<b>I3 Beratungsangebot für GFPiA "Lokal vernetzt älter werden"</b> <p><i>Das GA berät und begleitet Gemeinden bei einem Mitwirkungsprozess (Grossgruppenveranstaltungen mit Beteiligung der Seniorinnen und Senioren) zur Erstellung einer Situationsanalyse sowie zur Erarbeitung von gemeinsamen Visionen und Zielen zu GF im Alter. Beschrieben ist der Mitwirkungsprozess im Wegweiser "Mitmischen, bitte!". Bereits aktive Gemeinden werden unterstützt, das Engagement nachhaltig zu organisieren und konzeptuell zu verankern (Verstetigungskonzept).</i></p> <p><i>Output:</i> <i>Ca. 4 neue Gemeinden sind für einen Mitwirkungsprozess akquiriert</i> <i>Ca. 4 aktive Gemeinden werden bei der Verstetigung begleitet</i></p>	<b>erreicht</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Bestandsaufnahme ist der erste Teil des neu konzipierten Angebots "Lokal vernetzt älter werden", welches eine Weiterentwicklung des "Mitwirkungsprozess" (I3) war. Deshalb wurde diese Massnahme sistiert und ins I3 integriert.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Mitwirkungsprozess, beschrieben im Wegweiser "Mitmischen, bitte!" wurde zusammen mit RADIX und dem Kt. ZH weiterentwickelt. Es entstand ein Konzept und ein detaillierter Prozessleitfaden in einer Bündner Version.</li> <li>- Verschiedene Sensibilisierungsmassnahmen für Gemeinden (Newsletter Beiträge, Kurzfilm, Input an Veranstaltungen, Erstgespräche)</li> <li>- Folgende Gemeinden haben einen Mitwirkungsprozess (lokal vernetzt oder ähnlich) mit einem Verstetigungsdokument abgeschlossen und somit gesundheitsförderliche Strukturen geschaffen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2021: Domat/Ems, Domleschg, Unterengadin (Scuol, Samnaun, Valsot, Zernez)</li> <li>○ 2022: Davos, Lumnezia</li> <li>○ 2023: Rheinwald/Sufers</li> <li>○ 2024: Ilanz/Glion, St. Moritz, Arosa, Bregaglia, Chur (Quartier Loe/Brandis)</li> <li>○ Calancatal (5 Gemeinden) und Sils i. E. haben entschieden im 2025 zu starten. Grüsch hat Lokal vernetzt aufgrund mangelnder Ressourcen nach der Situationsanalyse sistiert.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mind. 10 Gemeinden wurden in der Verstetigung, insb. im Rahmen der Impulsveranstaltungen und bei individuellen Beratungsgesprächen begleitet.</li> </ul>
<b>I4 Beratungsangebot für Gemeinden "Gesundheitsfördernde Begegnungs- und Bewegungsräume"</b>	<b>teilweise erreicht 2024</b>
<p><i>Das GA berät und begleitet Gemeinden bei der Gestaltung von altersfreundlichen, sicheren Bewegungs- und Begegnungsräumen. Dabei sollen alle Generationen in den Gemeinden einen Mehrwert erfahren. Die Beschreibung dazu findet sich im Wegweiser "Attraktiver Raum für Bewegung und Begegnung".</i></p> <p><i>Output:</i>  <i>Ca. 4 Gemeinden werden bezüglich altersfreundlichen und sicheren Bewegungs- und Begegnungsräumen beraten</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- San Vittore wurde bezüglich B+B Räume für alle Generationen beraten (2021).</li> <li>- mobiler Gleichgewichtsweg "BalanceKreuz" wurde produziert und 2023 in drei Gemeinden (Schiers, Klosters und Davos) und 2024 in fünf Gemeinden (Disentis, Chur, Zizers, Churwalden, S-chanf) eingesetzt.</li> <li>- Mitwirkung an der kantonalen Strategie Langsamverkehr und Fachinput zu B+B Räumen am kantonalen Planerkreis.</li> <li>- Beratung der Gemeinden zu B+B Räume erfolgte teilw. innerhalb der Prozesse (I3)</li> </ul>
<b>I5 ZÄMEGOLAUFE</b>	<b>sistiert</b>
<p><i>Das Gesundheitsamt Graubünden fördert die Multiplikation von "ZÄMEGOLAUFE" in Graubünden und damit die Eigenfürsorge der Bündner Senior*innen zur Förderung der Autonomie und Gesundheit im Alter.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diese Massnahme wurde 2022 aufgenommen. Nachdem alle von der Einwohneranzahl in Frage kommenden Gemeinden angefragt wurden, aber keine das Projekt umsetzen wollte, wurde die Massnahme sistiert. Priorität wurde auf das Angebot "Lokal vernetzt älter werden" gelegt, um Gemeinden nicht mit einem Überangebot zu überfordern.</li> </ul>
<b>I7 Fourchette verte</b>	<b>erreicht</b>
<p><i>Ab Juni 2024 sichert die Fachstelle Gesundheitsförderung die Beratung und Labelvergabe in Graubünden.</i></p> <p><i>Output:</i>  <i>mind. 1 neu Organisation im Altersbereich startet mit dem Erwerb des Labels</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Label Fourchette verte Ama Terra kann ab Juni 2024 von der Fachstelle vergeben werden. Bis Ende Jahr hat eine Institution (Pflegeheim mit Alterswohnungen und öffentlicher Gemeinschaftsgastronomie) den Zertifizierungsprozess gestartet. Die Schulungen des Küchen- und Servicepersonal wurden durchgeführt.</li> </ul>
<b>P1 Altersleitbild im Kanton GR</b>	<b>teilweise erreicht</b>
<p><i>Das GA setzt sich dafür ein, dass GF und P im Altersleitbild des Kantons Graubünden verankert bleiben. Dies bildet für die Gemeinden die Grundlage für die politische Verankerung von GF und P im Alter und/oder für kommunale GF und P Massnahmen.</i></p> <p><i>Output:</i>  <i>GF und P bleiben in den leitenden Prinzipien, Zielen und Massnahmen des Altersleitbildes Graubünden erhalten.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine externe Evaluation des Altersleitbild Graubünden 2012 für die Phase 2012-2021 wurde gemacht. Der validierte Bericht liegt seit Nov. 2022 vor, Gemeinde und Akteure wurden im 2023 über die Ergebnisse informiert.</li> <li>- Eine überdepartamentale Überarbeitung des kantonalen Altersleitbilds wurde ins Regierungsprogramm 2025 - 2028 aufgenommen.</li> <li>- Da die eigentliche Überarbeitung des Altersleitbildes von 2012 noch nicht stattgefunden hat, sondern nur vorbereitende Aufgaben, konnte bisher nicht sichergestellt werden, dass GF und P ein integraler Bestandteil bleibt.</li> </ul>
<b>V2 Stärkung des kantonalen "Netzwerks GFPiA"</b>	<b>teilweise erreicht</b>

<p><i>Das GA erarbeitet und entwickelt "good practice" – Beispiele für die Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in den Gemeinden und teilt diese im Netzwerk. Um die Inhalte für die Multiplikation systematisch zu sichern, wird gemeinsam mit der Fachhochschule Graubünden (FHGR) das Projekt GF und P im Alter_Netzwerk Graubünden (TF01.013) durchgeführt. Detailziele sind im entsprechenden Projektantrag festgehalten. Dies mit dem Ziel, dass sie von Gemeinden wahrgenommen und multipliziert werden.</i></p> <p><i>Output:</i> <i>Alle Gemeinden kenne die Ergebnisse aus dem Projekt GF und P im Alter_Netzwerk Graubünden. 4 Gemeinden starten mit der Multiplikation.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Projekt GF und P im Alter – Netzwerk Graubünden wurde gemeinsam mit der FHGR durchgeführt. Der Leitfaden für die Beauftragten Gesundheitsförderung und Prävention, jährliche Weiterbildungen für diese und eine Sammlung von kommunalen Reglementen und Verordnungen zu Gesundheitsförderung (im Alter) resultierten daraus.</li> <li>- Good Practice Beispiele (Trimmis, Untervaz und Rheinwald) wurden erarbeitet und via Newsletter und Webseite allen Gemeinden zugänglich gemacht.</li> <li>- An individuellen Beratungsgesprächen und verschiedenen Veranstaltungen (z.B. Tagung Zukunft Bergebiete, Älter werden in der Bergregion Surserlava) wurden Good Practice Beispiele und unsere Angebote bekannt gemacht.</li> </ul>
--	---

### **Empfehlungen für die Weiterentwicklung der Massnahmen im Bereich «Rahmenbedingungen in den Gemeinden verbessern und Netzwerkarbeit sicherstellen» für die Programmphase 2025-2028:**

- Entwicklung eines Prozesses Altersfreundliche Gemeinde Graubünden auf Grundlage des Leitfadens «Lokal vernetzt älter werden», den Grundlagen Altersfreundliche Gemeinden von Gerontologie Schweiz sowie den Leitfäden Primokiz von RADIX und «Kommunales Kinder- und jugendpolitisches Konzept» der FHNW. Ziel ist, dass der Prozess flexibler anwendbar wird, je nach Gemeindegrösse und –verhältnissen und Bedürfnisse der Gemeinde bezüglich Ziele, Themen oder Kombinationen von Zielgruppen. Die Wichtigkeit der aktiven Beteiligung der Bevölkerung und der Erarbeitung eines Verstetigungsdokuments (z.B. Konzept) als Steuerinstrument für zukünftige Massnahmen und Angebote (z. B. Gemeindeanimation, Anlaufstellen, Begegnungs- und Bewegungsräume, Aufbau soz. Netzwerke und Angebote, u.v.m.) soll beibehalten werden.
- Gemeinden sollen nach erfolgter Verstetigung weiter begleitet, unterstützt, untereinander vernetzt und bei der Evaluation ihrer Steuerungsinstrumente und Tätigkeiten unterstützt werden.
- Gemeinden (BGPs und operativ tätige Pers.) sollen weiterhin befähigt werden, gesundheitsfördernde Projekte und Prozesse mehrheitsfähig zu machen, zu planen und umzusetzen.
- Information und Sensibilisierung von Akteuren und Entscheidungsträgern, um neue Gemeinden für einen partizipativen Prozess zu bewegen.
- Mitarbeit bei der Weiterentwicklung des kantonalen Altersleitbilds und sich einsetzen, dass GF und P integraler Bestandteil bleibt.
- Mahlzeitendienste, Gemeinschaftsgastronomie und Institutionen mit Alterswohnungen im Kanton dazu bewegen, den Zertifizierungsprozess Fourchette verte Ama Terra zu starten.

## Ziel 3 Niederschwellige Zugänge zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten sichern

Die Beratungs- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen sind bedarfsgerecht weiterentwickelt, aufeinander abgestimmt und niederschwellig zugänglich.

Beschreibung der Massnahmen	Zielerreichung inkl. Begründung
<b>I8 Schulung Erzählcafé</b>	<b>erreicht</b>
<p>3-4 Schulungen «Erzählcafé» (in Zusammenarbeit mit der evang.-ref. Landeskirche GR und benevol GR und dem Netzwerk Erzählcafé)</p> <p><i>Output:</i> 3 Einführungskurse durchführen 1 Ausbildungskurs durchführen Konzept für zukünftige Umsetzung ausarbeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2024 wurden drei Einführungskurse (51 TN) und ein Ausbildungskurs (13 TN) durchgeführt.</li> <li>- Die weitere Umsetzung, die Zusammenarbeit und das Anreizsystem wurden konzeptuell erarbeitet und verabschiedet.</li> </ul>
<b>V3 Vernetzung von Anbietern von Angeboten</b>	<b>erreicht</b>
<p>Das GA fördert den Erfahrungsaustausch in Bezug auf wirksame GF und P Angebote unter den Anbietern von Beratungs- und Unterstützungsangeboten. Die Schnittstelle zur umfassenden Alterspolitik sowie das Prinzip der Chancengleichheit sind zu berücksichtigen. Werden Lücken oder Doppelburden erkannt, werden Massnahmen abgeleitet. Das GA übernimmt die Koordination.</p> <p><i>Output:</i> Ca. 4 Vernetzungsanlässe werden durchgeführt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Schulungen für Fachpersonen aus der ambulanten Pflege und Freiwillige (z. B. Ponte, Besuchsdienste) zum Thema Einsamkeit durchgeführt (insg. 89 TN)</li> <li>- 8 durchgeführte Vernetzungstreffen. Diese sind tw. institutionalisiert, tw. noch nicht (z. B. Pro Senectute, Alzheimer-Vereinigung, Diakonie Forum, SRK-GR, Bündner Seniorenrat, GESO Chur, evang.-ref. Landeskirche, kath. Landeskirche, benevol-GR)</li> </ul>
<b>Ö3 Koordination der Kommunikation von Beratungs- und Unterstützungsangeboten</b>	<b>erreicht</b>
<p>Das GA unterstützt die Kommunikation der Beratungs- und Unterstützungsangeboten mit geeigneten Massnahmen für die Bevölkerung, insbesondere ältere Menschen. Es koordiniert diese mit dem Sozialamt Graubünden und stellt u. a. den Akteuren ein Online-Verzeichnis zur Verfügung.</p> <p><i>Output:</i> Laufende Aktualisierung und Ergänzung des Online-Verzeichnisses «find-help.gr.ch» (Entwicklungsphase) Anzahl NutzerInnen pro Jahr (jährliche Zunahme)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterführung Kooperation mit Kt. St. Gallen und SOA bezüglich der Plattform find-help GR, stete Weiterentwicklung und Optimierung im 2024</li> <li>- Jährliche Datenüberprüfung, Erfassung von neuen Angeboten i. Z. m. SOA</li> <li>- Produktion von Werbematerialien: Karten, Plakate, Taschentücher, Post-its</li> <li>- Bekanntmachung bei Multiplikatoren: Briefversand (2022), jährlicher Mailversand, 3 Kurzschulungen (2022, 42 TN), Präsenz an Veranstaltungen, Tagungen, etc.</li> <li>- Bekanntmachung bei Bevölkerung direkt: Plakataushang in Gemeinden (2022), Buswerbung und Social Media/Google Ads Kampagne (seit 2024 gemeinsamer Auftritt mit Kt. St. Gallen)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seitenaufrufe find-help.gr.ch (2022: 6'501, 2023: 5'578, 2024: 11'698)</li><li>- Für die italienisch sprachigen Gebieten ist Find-help GR nicht umgesetzt.</li></ul>
--	--

**Empfehlungen für die Weiterentwicklung der Massnahmen «Niederschwellige Zugänge zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten sichern» für die Programmphase 2025-2028:**

- Find-help GR in Kooperation mit dem Kt. St. Gallen für weitere 4 Jahre weiterführen, KI Entwicklung diesbezüglich im Auge behalten. Pragmatische Lösung für italienischsprachiges GR finden.
- Fachbereich Organisationen und Fachpersonen: Konzeptionelle Entwicklung zur Förderung der Vernetzung, Informationen und Weiterbildung über GFPiA-Themen. Kommunikation institutionalisieren.
- Erzählcafé: jährliches Vernetzungstreffen der Bündner Moderationspersonen, jährlicher Einführungskurs deutsch, Subventionierung ital. Einführungskurs im Tessin, 2026 wieder Einführungskurs, Umsetzung Anreizsystem

## SWOT-Analyse

**Bitte betrachten Sie bei der SWOT-Analyse Ihr gesamtes Programm. Die folgenden Fragen können als Leitfaden für das Ausfüllen des Rasters dienen.**

- Stärken: Was lief gut bei der Umsetzung des kantonalen Aktionsprogramms? Welche Merkmale des Programms haben zu seinem Erfolg beigetragen?
- Schwächen: Was hat bei der Umsetzung des Programms weniger gut funktioniert?
- Chancen: Förderliche Faktoren im Umfeld. Welche politischen, kulturellen, sozialen und ökonomischen Bedingungen haben zum Erfolg des kantonalen Aktionsprogrammes beigetragen?
- Risiken: Hinderliche Faktoren im Umfeld. Welche politischen, kulturellen, sozialen und ökonomischen Bedingungen haben den Erfolg des Programms behindert oder erschwert?

Stärken	Schwächen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thema Bewegung als niederschwellige Eintrittspforte</li> <li>- Niederschwellige Aktionen (Balancekreuz, WGD-Bänkli) als Eintrittspforte in Gemeinden</li> <li>- Implementierung und Steigerungen der Impulsveranstaltungen</li> <li>- Gemeinden als wichtigstes Wirkungsfeld/Setting verstehen und erreichen</li> <li>- Gemeindeprozesse «Lokal vernetzt älter werden» zum Aufbau sozialer Netzwerke und Stärkung der Teilhabe</li> <li>- Hohe Qualität in der Begleitung der Gemeindeprozesse und gute Ergebnisse bezüglich Partizipation und politische Verankerung</li> <li>- Intensive und effiziente Zusammenarbeit mit bestimmten Akteuren</li> <li>- Erreichung der Bevölkerung mit Migrationshintergrund mit Angebot Femmes und Männer Tische</li> <li>- vielfältige Angebotspalette für Gemeinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erreichung vulnerable Gruppen (ausserhalb Femmes Tische und Männer Tische) z. B. Männer, psych. Erkrankungen, Personen aus der Landwirtschaft, portugiesische Bevölkerung in Tourismusgebieten</li> <li>- Vernetzung, Kommunikation mit Akteuren ist unterschiedlich implementiert. Teilweise fixer Austausch, teilweise nur informelle Strukturen vorhanden</li> <li>- Kleine Angebotspalette für Akteure und Fachpersonen (im Vergleich zu Gemeinden)</li> </ul>
Förderliche Faktoren / Chancen	Hinderliche Faktoren / Risiken
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit der Massnahme Fourchette verte Ama Terra wird das Thema Ernährung im Alter gestärkt. Leistungsvereinbarung mit einer etablierten Fachperson</li> <li>- Anstatt Aufbau Anlauf- und Koordinationsstellen im Alter, Überlegungen zu einer zielgruppenübergreifenden Stelle, z. B. Gemeindeanimation</li> <li>- Vielfältige Zugänge bei Gemeinden: Weiterbildung BGP → Impulsveranstaltungen → Gemeindeprozesse → Koordinationsstellen → Impulsveranstaltungen, Projekte</li> <li>- Aufbau Casemanagement in den Gesundheitsversorgungsregionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Budget wurde nicht vollständig ausgeschöpft: Wegen eines Mutterschaftsurlaubes und dem Weggang einer sehr erfahrenen Projektleiterin für GFPiA, fehlten personelle Ressourcen im Verhältnis zu den vorhandenen finanziellen Ressourcen.</li> <li>- Wenig Interesse und Austausch mit anderen kantonalen Dienststellen (wird sich mit der überdepartementalen Überarbeitung des Altersleitbilds hoffentlich ändern)</li> <li>- Viele Kleinstgemeinden im Kanton. Je nach Region nur wenig Bereitschaft für regionale Prozesse. Prozessstruktur und die Partizipation müssen individuell auf Gemeindegrössen angepasst werden.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>- Dreisprachigkeit im Kanton erleichtert den Zugang zu vulnerablen Gruppen und steigert die kulturelle und sprachliche Wertschätzung.</li><li>- Persönliche und regionale Vernetzung der Projektleiterinnen</li><li>- Grosszügige finanzielle Ressourcen und grosser Handlungsspielraum</li><li>- Massnahmen der Fachstelle wird von Gemeinden und Organisationen sehr geschätzt</li><li>- Kooperation mit FHGR für Weiterbildung BGP</li><li>- Innerhalb der Co-Programmleitung sind sich ergänzende Hintergründe, Wissen, Fähigkeiten und Vernetzung vorhanden.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- BGP: Ändern häufig und haben einen grossen Workload. Oft hat GFP einen geringen Stellenwert im Verhältnis zu ihren anderen Dossiers.</li><li>- Dreisprachigkeit im Kanton braucht mehr Ressourcen z. B. für Übersetzung von Informationen, mehrsprachige Projektbegleitungen und Projektleitungen, Bereitstellen von Angeboten</li><li>- Traditionelles Gesellschaftsbild mit allen Vor- und Nachteilen</li></ul>
---	---

**Fazit/Folgerungen für die Weiterentwicklung/nächste Programmphase** (z.B.: Was könnte besser gemacht werden, damit das nächste Programm noch erfolgreicher wird? Wie konnte auf Hindernisse reagiert werden? Welche Lösungen wurden gefunden?)

- Entwicklung innovativer Ideen, um die Sichtbarkeit der Fachstelle und deren GFPiA Massnahmen zu steigern z. B. Fakten zu Impulsveranstaltungen
- Steigern der Kommunikation von geplanten und durchgeführten Massnahmen über Webseite, Social Media, Email, Newsletter
- Fachbereich Organisationen und Fachpersonen: Bildung eines neuen Fachbereiches innerhalb der Fachstelle und konzeptionelle Entwicklung. Grössere Gewichtung und Entwicklung von Vernetzung, Angebote und Weiterbildungen
- Verbesserte Nutzung interner Synergien
- Raus gehen in die Gemeinden und zu den Organisationen
- Aufstockung personelle Ressourcen zu Lasten finanzieller Ressourcen
- Fachbereich Gemeinden weiterführen und entwickeln