



## **Protokoll 9. Altersforum**

**Dienstag, 28. September 2021, 16.30 – 19.00 Uhr im Stadtsaal  
Kreuz Jona (mit Zertifikatspflicht)**

### **Traktanden**

#### **1. Vertretung Altersforum im Stadtforum**

Die Vertreterinnen des Altersforums im Stadtforum, Ruth Lynn und Maria Häbig, haben umfassend zu den behandelten Themen des Stadtforums am 16. September 2021 informiert. Die Protokolle der Sitzungen des Stadtforums können unter folgendem Link nachgelesen werden: <https://www.rapperswil-jona.ch/stadtforum>

Die nächste Sitzung des Stadtforums findet am 11. November 2021 statt.

#### **2. Arbeitsgruppe „Bistro Stadtbibliothek“**

Romy Forster, Mitglied des Altersforums und Initiantin für die „Wiederbelebung“ des Bistros der Stadtbibliothek, informiert über den aktuellen Stand. Mitglieder der aktuellen Arbeitsgruppe sind Romy Forster, Beatrice Bossart, Elsa Widmer, Rägi Zubler und Beatrice Trotter Faust. Erika Braun, Ingeborg Nussbaumer und Toni Leutwiler haben die Gruppe auf verschiedensten Art und Weise sehr unterstützt. Romy Forster spricht allen nochmals ein grosses Dankeschön dafür aus.

Am 19. Oktober 2021 wird der Verein „Bistro Stadtbibliothek“ gegründet. Ziel ist es nach wie vor, das Bistro in der Stadtbibliothek im Dezember 2021 zu eröffnen. Geplante Öffnungszeiten sind Mittwoch- und Freitagnachmittag von 14.00 – 17.00 Uhr und am Sonntagvormittag von 10.00 – 13.00 Uhr. Um den damit verbundenen Aufwand und die Präsenzzeiten der Freiwilligen so gering wie möglich zu halten, hofft die Gruppe noch mehr Interessierte und Freiwillige für das Bistro Stadtbibliothek gewinnen zu können. Interessierte können mit Romy Forster persönlich Kontakt aufnehmen (Telefon: 079 315 60 64 oder E-Mail: [romy.forster.privat@gmail.com](mailto:romy.forster.privat@gmail.com))



Seite 2

### **3. Informationen Zeitvorsorge**

Das Thema Zeitvorsorge wurde 2019 aufgrund eines Vorstosses aus dem Altersforum seitens der Fachstelle Alter und Gesundheit der Stadt Rapperswil-Jona weiterverfolgt und geprüft. Nachdem die Stimmbürgerinnen und Stimmbürger im Mai 2021 der Einführung des Zeitvorsorgemodells zugestimmt haben, wurden im September 2021 die entsprechenden Verträge zwischen der Stiftung Zeitvorsorge St. Gallen und der Stadt Rapperswil-Jona unterzeichnet. Die Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit bei der Drehscheibe RaJoVita wird im Auftrag der Stadt die operativen Aufgaben der Zeitvorsorge übernehmen. Die Zeitvorsorge startet am 1. November 2021.

Am 20. September 2021 wurden sämtliche Organisationen, die bereits regional und in der Stadt entsprechende Freiwilligenarbeit leisten, zu einer Informationsveranstaltung eingeladen. Die Fachstelle Alter und Gesundheit nimmt nun gezielt mit interessierten Organisationen und Vereinen Gespräche für die zukünftige Zusammenarbeit und Unterlizenzverträge auf.

### **4. Informationen zu Projekten**

#### **4.1. Projekt Einsamkeit**

Das Projekt Einsamkeit wird mit Unterstützung des Kantons St. Gallen und der Gesundheitsförderung Schweiz in Rapperswil-Jona durchgeführt. Das Projekt hat unter anderem zum Ziel, die Organisationen und Freiwilligen im Bereich Alter und Gesundheit in der Stadt Rapperswil-Jona für die Problematik der Einsamkeit im Alter zu sensibilisieren, in ein Netzwerk einzubinden und mit ihnen gemeinsam konkrete Massnahmen zur Stärkung der sozialen Teilhabe älterer Menschen zu entwickeln und umzusetzen. Begleitet wird das Projekt von der Fachexpertin Hilde Schäffler aus Bern. Erste Schulungen für die Organisationen haben im September 2021 gestartet. Weitere Schulungen und Veranstaltungen im 2022 sind bereits in Planung.

#### **4.2. Technikselbsthilfegruppen**

In Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Ost in St. Gallen und deren wissenschaftliche Begleitung plant die Fachstelle Alter und Ge-



sundheit der Stadt Rapperswil-Jona, sogenannte Techniselbsthilfegruppen in der Stadt Rapperswil-Jona aufzubauen. Es geht dabei nicht (nur) um einfache Bedienungshilfen für Smartphone, Notebooks etc., sondern vor allem um einen gegenseitigen Austausch zu interessanten und hilfreichen neuen Apps, den Umgang damit und Einsatzmöglichkeiten etc. Im Frühling 2021 hat bereits eine Umfrage dazu in Rapperswil-Jona mit einer aussergewöhnlich hohen Rücklaufquote und Interessensbekundungen stattgefunden. Aus diesem Grund wird zurzeit für 2022 ein entsprechender Forschungsantrag für die finanzielle Unterstützung vorbereitet. Am 17. Februar 2022 ist ein Workshop mit interessierten älteren Personen in Rapperswil-Jona geplant. Voraussetzung ist allerdings eine Zusage der Forschungsgelder. Die Teilnehmenden der Umfrage im Frühling 2021 sowie die Mitglieder des Altersforums werden zu gegebener Zeit persönlich über den aktuellen Stand informiert.

#### **4.3. Projekt „Hoppla“**

Hoppla ist ein gemeinsames Bewegungsförderungsprogramm für ältere Menschen und Kinder. Über das Projekt wurde im Altersforum schon mehrmals berichtet. Anstoss dazu gab die Arbeitsgruppe „Generationen verbindendes“ des Altersforums. Die Fachstelle Alter und Gesundheit prüft zurzeit Ressort- und Fachstellen übergreifend Möglichkeiten der Einführung und Umsetzung des Programms in der Stadt Rapperswil-Jona. Sehr gute Voraussetzungen bietet die geplante Gestaltung des Grünfelparks in Jona. Die Kriterien einer erfolgreichen Umsetzung sind bei den Planungen bereits eingeflossen.

#### **4.4. „Silberfuchs“ Kellerbühne Grünfels**

Aufgrund eines Vorstosses zweier Mitglieder des Altersforums, ein spezielles Programm für ältere Menschen anzubieten, fanden Gespräche mit den Verantwortlichen der Kellerbühne Grünfels statt. Diese waren sehr interessiert und haben aufgrund dieser Impulse das Programm „Silberfuchs“ als Pilotversuch gestartet. Der sehr empfehlenswerte erste Anlass findet mit Ludwig Hasler unter dem Motto „Für ein Alter, das noch was vorhat“ am Donnerstag, 28. Oktober 2021 in der Kellerbühne Grünfels statt.



Seite 4

### **5. Bliib fit – mach mit!**

Als im März 2020 die Auswirkungen der Corona-Pandemie spürbar wurden, war schnell klar, dass die Pandemie gerade ältere Menschen stark betreffen wird. Um Seniorinnen und Senioren dabei zu unterstützen, in dieser Zeit auch zuhause gesund zu bleiben, hat das Amt für Gesundheitsvorsorge in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Fernsehen TVO «Bliib fit – mach mit!» lanciert. Die Fernsehsendung mit der Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler animiert mit einfachen Übungen speziell ältere Menschen zur Bewegung in den eigenen vier Wänden.

Ursprünglich war die Ausstrahlung nur für einen Monat geplant. Das Bewegungsprogramm avancierte aber schnell zum Publikums-Hit und bekam viele positive Rückmeldungen. Deshalb wurde die Ausstrahlung stetig verlängert. Insgesamt wurden bis Juni 2021 vier Staffeln produziert, mit jeweils zwei neuen Folgen pro Woche. Aufgrund der grossen Beliebtheit wird die Sendung neu in der gesamten Deutschschweiz von SRF 1 ausgestrahlt.

Ab Oktober 2021 zeigt SRF für ein halbes Jahr Wiederholungen aus den ersten vier Staffeln: **Jeweils Montag, Mittwoch und Freitag auf SRF 1, Beginn in der Regel um 08:50 Uhr**

### **6. Informationen 60+**

- 21. Oktober – 14. November 2021, „Team 9“ – Kunstaussstellung im EWRJ & ZAK (Flyer liegt dem Protokoll bei)
- 25. Oktober & 15. November 2021, ab 14.00 Uhr, „Generationenkafi“ (Kafi für alli) im Familienzentrum Schlüssel (Flyer liegt dem Protokoll bei)
- 28. Oktober 2021, 19.00 Uhr „Für ein Alter, das noch was vorhat“ mit Ludwig Hasler in der Kellerbühne Grünfels (Flyer liegt dem Protokoll bei)

### **Nächstes Altersforum**

**Montag, 29. November 2021, 17.00 bis 19.00 Uhr, Stadtsaal im Kreuz Jona**

Undine De Cambio  
Leiterin Fachstelle Alter und Gesundheit