

Das Gesundheitscafé - ein neues Angebot für die Quartierbevölkerung im Altersheim Sydefädeli

Das Gesundheitscafé ist aus dem Gesundheitsnetz 2025 heraus entstanden und richtet sich primär an ältere Menschen aus den Quartieren Höngg und Wipkingen. Eine Mehrzahl von betagten Menschen lebt allein und teilweise sozial isoliert in ihrer Wohnung. Sie haben oft wenig Kontakt zu Mitmenschen, da keine Angehörigen vorhanden sind oder diese weiter weg wohnen. Die zunehmende Isolation wirkt sich auch auf die physische und psychische Gesundheit aus. Oft werden Krankheiten dadurch nicht rechtzeitig erkannt und behandelt.

Genau da setzt das Gesundheitscafé an. Die Teilnehmenden können sich einerseits niederschwellig über verschiedene Themen informieren und auch neue Kontakte knüpfen. Bei Kaffee und Kuchen wird seit einigen Monaten jeweils am ersten Montagnachmittag des Monats über ein Gesundheitsthema informiert. Nach einem kurzen Einführungsreferat durch eine Fachperson haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit ihr Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Die Öffnung der Altersheime für Alle im Quartier ist ein strategisches Ziel des Gesundheits- und Umweltdepartements der Stadt Zürich. Mit der Durchführung des Gesundheitscafés wird die weitere Öffnung verfolgt und erfolgreich umgesetzt, wie die hohe Anzahl von Interessierten schon nach kurzer Zeit eindrücklich zeigt. Die Teilnehmer haben neben den fachlichen Information und den Kontakten mit anderen Teilnehmenden auch das Altersheim näher kennen gelernt. Dies hat dazu geführt, dass sie vermehrt die Cafeteria und/oder die Soziokulturangebote aufsuchen.

Die Vernetzung wurde intensiviert. Die Zusammenarbeit mit Hausärztinnen, Spitex, Kirchgemeinden des Quartiers sowie mit weiteren Gesundheits- und anderen Organisationen, welche im Bereich Alter tätig sind wurden durch das Projekt intensiviert und ein regelmässiger Austausch wird gepflegt.

Das Angebot ist auch in anderen Altersheimen auf Interesse gestossen und wir sind überzeugt, dass bald weitere Gesundheitscafés das Gesundheitsnetz 2025 ergänzen. Wer sich vertieft über das Angebot informieren will, kann den Projektbeschrieb und eine erste Auswertung bei Monika Bättschmann (Monika.Baetschmann@stzh.ch) beziehen.