

## Corona-Glückskette - Projekt HEKS AltuM (Alter und Migration) Regionalstelle ZH/SH



### ***HEKS AltuM ZH Yoga-Kurse im Park***

Das Programm «HEKS AltuM Zürich» bietet Menschen mit Migrationshintergrund ab 55 Jahren Unterstützung bei Fragen zu Themen im Zusammenhang mit dem Alter werden. Ziel des Programmes ist es, diese Menschen frühzeitig auf die Probleme des Alters aufmerksam zu machen. «HEKS AltuM» trägt dazu bei, dass Migrantinnen und Migranten im Kanton Zürich ihr Leben im dritten Lebensabschnitt selbstständig, bei guter Gesundheit und Lebensqualität gestalten können.

Ältere MigrantInnen waren auch vor der Corona-Pandemie von sozialer Isolation betroffen und verfügten aufgrund geringer Deutschkenntnisse über wenig Informationen zum Gesundheitssystem in der Schweiz. Deshalb ist es wichtig, dass diese Personen auch während der Pandemie über Corona informiert werden und mit anderen in Kontakt bleiben. Im März 2020 war «AltuM» damit beschäftigt die Bedürfnisse der NutzerInnen von AltuM abzuklären und Möglichkeiten zu finden, damit möglichst viele während der Corona-Pandemie unterstützt werden können. AltuM-Teilnehmende sind Personen, welche wenig oder keine sozialen Kontakte oder Familienangehörige in der Schweiz haben, über geringe finanzielle Ressourcen verfügen und gesundheitlich angeschlagen sind. Während der Coronakrise benötigen diese Personen deshalb regelmässig Informationen in verschiedenen Sprachen betreffend Corona-Massnahmen, aber auch Tipps, wie sie ihre körperliche und psychische Gesundheit beibehalten und unter «Social distancing» trotzdem in Kontakt bleiben und miteinander kommunizieren können. Es entstanden verschiedene WhatsApp-Gruppen, die einerseits dafür genutzt wurden, aktuelle Empfehlungen des BAG in verschiedenen Sprachen zu schicken und andererseits, um den Austausch untereinander zu pflegen. Die Programmleiterin und die Freiwilligen waren ebenfalls in ständigem Kontakt mit den Teilnehmenden und unterstützten sie im Alltag. Die Leiterinnen der verschiedenen Bewegungskurse (Yoga, Gymnastik, Schwimmen und Tanz) schickten zum Beispiel Übungen oder Gesundheitstipps per Video an die Gruppen.

### **HILFSWERK DER EVANGELISCHEN KIRCHEN SCHWEIZ**

**HEKS AltuM**  
Seminarstrasse 28  
Postfach  
8042 Zürich

Tel 044 360 89 62  
Fax 044 360 89 61  
aida.kalamujic@heks.ch  
www.heks.ch



Freiwillige besuchten Teilnehmende, die über kein Smartphone verfügen, gingen mit ihnen spazieren oder erledigten die Einkäufe. Nach dem Lockdown und in den Sommermonaten fanden erneut Aktivitäten vor Ort statt (mit Schutzkonzepten und vor allem draussen oder in grossen Räumlichkeiten). Diese Aktivitäten waren ein grosses Bedürfnis der AltuM-Nutzerinnen, wurden aber mit steigenden Fallzahlen im Oktober 2020 wieder unterbrochen.

Der Winter mit der Corona-Pandemie bedeutete für die AltuM-NutzerInnen den Rückzug in ihre Wohnung und somit auch wieder in die soziale Isolation. Um die Teilnehmenden in dieser schwierigen Zeit weiterhin zu unterstützen, wurden in den Wintermonaten (Januar 2020 bis April 2021) neben den bereits eingerichteten WhatsApp-Gruppen und online Yoga-Kurse verschiedene Aktivitäten organisiert, welche die älteren MigrantInnen zu Hause gesundheitlich und emotional unterstützen können:

- **Online Yoga-Kurs:** Für die 3 Yogagruppen mit insgesamt 36 Teilnehmenden wurde das fehlende Material (Yogablöcke und Gürtel) per Post nach Hause geschickt, damit sie an den online-Kursen teilnehmen konnten. Die Yoga-Kurse werden zweimal (statt einmal) pro Woche durchgeführt. Dazu wird die AltuM Yogalehrerin Tipps für die Gesundheit mit Ayurveda, Kräuter und natürlichen Hausmitteln geben, damit die Teilnehmenden ihr Immunsystem und ihre Atemwege gesund und stark halten können.
- **Bewegung zu Hause:** Allen AltuM-Teilnehmenden wurde ein Gummi-Gymnastikband, ein Massageball und ein Antistressball nach Hause geschickt mit Benutzungsanleitung und Übungen. Die Gymnastikgruppen und weitere Interessenten, erhalten von der Gymnastiklehrerin zudem wöchentlich Videos mit Übungen.
- **Gesundheitsinformationen per Post:** Alle AltuM-NutzerInnen erhielten per Post Informationsmaterial von der Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich «Tipps für den Alltag in Zeiten von Corona» und «Gesund Essen – fit bleiben» von dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) für Menschen, die auch mit zunehmenden Alter fit bleiben möchten.
- **Projekt «Corona-Rezeptbuch»:** Alle AltuM-NutzerInnen erhielten die Aufforderung, ihr gesundes «Corona-Rezept» mit den anderen zu teilen, zu kochen und ein Foto zur Verfügung zu stellen (per WhatsApp oder per Post schicken). Dafür bekamen sie per Post einen Coop-Gutschein, damit sie die Einkäufe erledigen konnten. Diese Rezepte wurden von der Programmleiterin gesammelt in einem Buch gebunden. Das «Corona-Rezeptbuch» erhalten dann alle Teilnehmenden.
- **Die Samen per Post:** Alle AltuM-NutzerInnen erhielten per Post die Samen von Kräutermischungen, essbaren Blüten und Pfefferminze, welche sie einpflanzen konnten. Von den Pflanzen konnten sie ein Foto machen, welches sie an die Programmleiterin schickten. Das schönste Foto wird mit einem symbolischen Preis belohnen.
- **Telefonkette:** Die Programmleiterin instruierte die Freiwilligen, wie sie mit den AltuM-NutzerInnen eine Telefonkette einführen konnten. Ziel ist, dass sich die Teilnehmenden pro Woche mit 3 Personen telefonisch austauschen. Diese Aktivität ist vor allem für Personen, die über kein Smartphone verfügen.

Insgesamt erreichen diese Aktivitäten rund 270 ältere Migrantinnen und Migranten und 32 Freiwillige.

Aida Kalamujic, HEKS AltuM Programmleiterin