

KONZEPT CAFÉ SANTÉ

Grundlagen

Bei dieser Form von Veranstaltung stehen die Vernetzung, die Partizipation, das Erleben und die Gesundheitsbildung im Zentrum.

- **Vernetzung:** Verschiedene Beteiligte sind in verschiedenen Rollen zusammen aktiv.
- **Partizipation:** Ältere Menschen bestimmen das Informationsprogramm mit.
- **Erleben:** Die Café Santé Nachmittage ermöglichen Begegnungen und sollen zu einem positiven Erleben beitragen.
- **Gesundheitsbildung:** Wird von Dellenbach und Angst (Via Bericht 2011) wie folgt umschrieben: Es geht um Anleitung, Begleitung und Training von Lern- und Veränderungsprozessen bei spezifischen Bedarf in Gruppen. Bei den Teilnehmer/-innen soll eine Kompetenzerweiterung im Gesundheitshandeln erreicht werden.

Konzept Café Santé

Ziel und intendierte Wirkung

Das Café Santé soll Impulse geben zur Stärkung von Lebensfreude und Lebensqualität. In einer überschaubaren Gruppe, die durch eine ZiA-Mitarbeiterin moderiert wird, soll während 6 Treffen Austausch, Bewegung und Informationen rund um die Gesundheit ermöglicht werden. Ziel ist, dass die Gäste sich wohlfühlen und gerne wieder kommen.

- **Begegnung**
Die älteren Personen erhalten Gelegenheit soziale Kontakte zu knüpfen. Sie sind angeregt die Kontakte auch ausserhalb der Veranstaltung weiterzuführen.
- **Bewegung und allgemeine Sturzprävention**
Bewegung wird praktisch geübt. Wissensgestützte, allgemeine Sturzpräventions-übungen sind eingebaut. Es werden Impulse gesetzt, die Bewegung in den Alltag zu integrieren.
- **Wissen zu Gesundheitshandeln**
Alltagsrelevante Inputs zu Gesundheitsförderung / Gesundheitsthemen werden vermitteln. Es werden Impulse gesetzt, im Alltag gesundheitsförderliches Verhalten umzusetzen.

- **Selbstorganisierte, weiterführende Arrangements initiieren**
Z.B. eine Bewegungsgruppe oder Spielgruppe oder gemeinsam einen Mittagstisch besuchen oder gemeinsame kleine Ausflüge machen. Es wird eine Adressliste erstellt für die, welche die Adressen austauschen möchten.

Ablauf

Letzter Freitag im Monat 14.30 bis 17.00 während dem Winterhalbjahr

- 1. Teil: Moderierter Austausch bei Kaffee und Kuchen mit Einstiegsfrage zum Nachmittagsthema
- 2. Teil: Bewegungsübungen (abgestimmt auf das Nachmittagsthema: z.B. Sturzprävention, Sinne und Bewegung, Bewegung, die der Psyche gut tut) mit der FitGym-Leiterin
- 3. Teil: Wissensinput von einer Fachperson zu einem Thema rund um Gesundheitsförderung im Alter. Beim ersten Treffen werden die gewünschten Themen erfragt, zuerst offen, dann mit Hilfe einer Liste.

Spezifische Zielgruppe

Grundsätzlich ist das Café Santé für alle interessierten Seniorinnen und Senioren offen.

- Ältere Personen, die Schwierigkeiten haben ihre vier Wände zu verlassen (Vereinsamung, eingeschränkte Mobilität, sozioökonomisch benachteiligt) und / oder sich mehr Kontakte, Bewegung und Anregung wünschen, sollen sich besonders angesprochen fühlen. Die Gastgeberinnen haben ein besonderes Augenmerk auf Menschen die bei der sozialen Integration Unterstützung brauchen.
- Vitale Teilnehmende können die Gastgeberinnen in ihren Aufgaben entlasten.

Voraussetzungen

Idealerweise wird das Café Santé in Kooperation mit weiteren Beteiligten durchgeführt.

- a. Ausschreibung mit verschiedenen Logos
- b. Auf verschiedenen Wegen Seniorinnen und Senioren ansprechen. z. B. SPITEX, Mahlzeitendienst, Quartiertreff, etc.
- c. Bewegungsstunde kann durch z.B. FitGym oder Physiotherapeutin durchgeführt werden.

- d. Fachpersonen aus verschiedenen Themenfelder vermitteln zum Gesundheitshandeln Inputs.
- e. Veranstaltungsort mit lokal Beteiligten festlegen.

Finanzierung

Idealerweise beteiligen sich die Mitinvolvierten an der Finanzierung. Sei es in Form von Sachleistungen z. B. Kaffee, Kuchen, Dekoration, Raum oder in Form von Arbeitsleistung, z. B. ein Referat zu reduziertem Preis. Es wird ein „Kaffeekässeli“ aufgestellt. Die restlichen Kosten übernimmt ZiA.

Was gilt es besonders zu beachten?

Je nach Situation übernimmt ZiA mehr oder weniger der anfallenden Aufgaben (siehe Tool Aufgaben Café Santé). Die Moderation ist immer Aufgabe der ZiA-Mitarbeiterin.

Heidi Schmocker
Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung
Pro Senectute Kanton Bern
2013/2015/2019