

# **LEBENDIGE SIEDLUNG**

## **Aktivitäten gemeinsam gestalten**

## Impressum

Dieses Dokument ist eine elektronische Version der Inhalte eines angefertigten Wandbehangs. Das Dokument sowie der Wandbehang entstanden aus einem Förderprojekt der Age-Stiftung und sind integraler Bestandteil der Förderung. Weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.age-stiftung.ch](http://www.age-stiftung.ch) (Projekt-ID: 754).

**Age —  
Stiftung**

**Projektbeteiligte:**  
Sylvie Johner-Kobi, Barbara Baumeister & Kushtrim Adili

**Gestaltung:**  
Bamna Dadashzadeh & Nadine Cocina

**Kontaktadresse:**  
ZHAW, Departement Soziale Arbeit  
Sylvie Johner-Kobi  
Pfungstweidstrasse 96, Postfach, 8037 Zürich

Erschienen im September 2023

## **Anleitung**

**Wer sich in der eigenen Siedlung wohl fühlt, dem geht es gesundheitlich besser.**

**Kontakte untereinander steigern das Wohlbefinden und verhindern Einsamkeit. Man kann sich auf unterschiedliche Art beteiligen. Jede Person entscheidet für sich, wie sie sich einbringen will.**

**Sie finden auf den folgenden Seiten Anregungen und Hilfsmittel, um Kontakte zu knüpfen und das Gemeinschaftsleben mitzugestalten.**

**Grundlage für die folgenden Hilfsmittel sind Erkenntnisse aus dem von der Age-Stiftung geförderten Entwicklungsprojekt «Förderung einer Beteiligungskultur in Alterssiedlungen».**

## **Hinweise**

Tipps, um Kontakte zu knüpfen, eigene Aktivitäten zu entwickeln und das Gemeinschaftsleben zu gestalten

## **Ideen**

Erprobte Beispiele von Aktivitäten zur Anregung und zum selbst Umsetzen

## **Bilder**

Bilder, die Sie spielerisch einsetzen können, um mit jemandem ins Gespräch zu kommen oder sich in der Gruppe zu verschiedenen Interessen und Vorlieben auszutauschen

## **Steckbrief**

Hier finden Sie eine Vorlage, um eine Aktivität zu planen

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim  
Zusammensein!**

**Sylvie Johner-Kobi, Barbara Baumeister  
und Kushtrim Adili  
(Zürcher Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften, Institut für Vielfalt und  
gesellschaftliche Teilhabe)**

# Hinweise

## Anleitung

Sie finden hier Tipps, um Kontakte zu knüpfen, eigene Aktivitäten zu entwickeln und das Gemeinschaftsleben zu gestalten. Sie finden Antworten auf folgende Fragen:

- ▶ **Wie knüpfe ich erste Kontakte zu anderen Mieterinnen und Mietern?**

**Wie finde ich Mitinteressierte, um gemeinsam etwas zu unternehmen?**

**Wie können wir in der Siedlung gemeinsam Ideen entwickeln und Aktivitäten umsetzen?**

**Wie können wir uns bei der Einrichtung von Gemeinschaftsräumen einbringen?**

**Wie erreichen wir Interessierte für Aktivitäten?**

**Wie bleiben wir dran?**

## Erste Kontakte knüpfen



**«Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es»**

Ein Umzug in eine neue Siedlung ist nicht immer leicht. Sie sind unsicher, was Sie erwartet, ob Sie sich wohlfühlen und neue Bekanntschaften schliessen werden. Jedes Vorhaben beginnt mit einem ersten Schritt.



- ▶ Bringen Sie einer Nachbarin oder einem Nachbarn den Waschküchenschlüssel direkt vorbei, wenn Sie mit der Wäsche fertig sind, so kommen Sie ins Gespräch.
- ▶ Sprechen Sie Ihre neuen Nachbarinnen und Nachbarn an, wenn Sie Ihren Briefkasten leeren.
- ▶ Erkundigen Sie sich bei der Verwaltung, ob es verantwortliche Personen für das Siedlungsleben gibt.
- ▶ Erkundigen Sie sich bei Nachbarinnen und Nachbarn über das gemeinschaftliche Zusammensein.
- ▶ Informieren Sie sich an der Infowand Ihrer Siedlung über bestehende Aktivitäten.
- ▶ Wer in Kontakt kommen möchte, muss manchmal selbst aktiv werden und Neues ausprobieren. Man hat nie ausgelernt.

## Räume einrichten

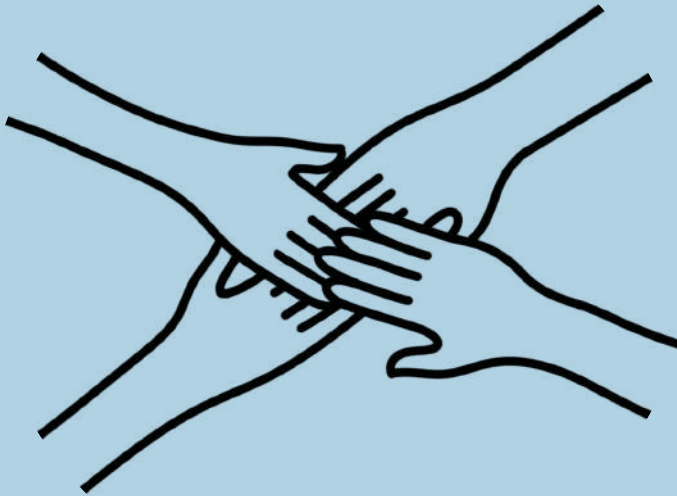


**«Es ist schön, dass wir vor dem Hauseingang einen Sitzplatz haben, wo wir spontan einen Schwatz abhalten können.»**

In vielen Alterssiedlungen gibt es Gemeinschaftsräume, die es erlauben, sich ausserhalb der eigenen Wohnung zu treffen. Räume sind wichtig für das Gemeinschaftsleben. Wer keinen hat, der muss kreativ werden.

- ▶ Sollten Sie in Ihrer Siedlung einen Gemeinschaftsraum haben, fragen Sie bei der Hausverwaltung nach, ob Sie Ihre eigenen Gestaltungswünsche einbringen können.
- ▶ Sollte es keinen Gemeinschaftsraum geben, überlegen Sie sich, welche gemeinsamen Zonen in der Siedlung sich für Treffen eignen könnten, z.B. grössere Hauseingänge, Bänke vor dem Haus etc.
- ▶ Überlegen Sie sich, wie Sie den Raum gemeinsam gestalten können, damit er für verschiedene Zwecke geeignet ist. Vielleicht brauchen Sie hierfür fachkundige Unterstützung.

## Mitinteressierte finden



**«Gemeinsam geht's besser»**

Sind Sie auf der Suche nach neuen Herausforderungen?  
Möchten Sie neue Leute kennen lernen und gemeinsam  
mit andern etwas unternehmen?

- ▶ Tragen Sie Ihre Ideen an Ihre Nachbarn oder Freunde. Besprechen Sie gemeinsam, was Sie gerne unternehmen möchten.
- ▶ Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie weitere Interessierte gewinnen können und wer Ansprechperson hierfür sein soll.
- ▶ Bilden Sie einen Kreis von Interessierten und erarbeiten Sie gemeinsam, was und wie Sie etwas angehen wollen:

**Was wollen wir gemeinsam machen?**

**Wie organisieren wir uns?**

**Wer hat welche Stärken und Interessen?**

**Wer übernimmt welche Aufgaben?**

- ▶ Es empfiehlt sich, gemeinsame Vereinbarungen schriftlich festzuhalten und in grösseren Abständen regelmässig zu überprüfen und allenfalls anzupassen.
- ▶ Wenn Sie sich für gemeinsame Aktivitäten entscheiden, empfiehlt es sich, eine Ideenskizze (siehe Karte „Ideen entwickeln“) zu erarbeiten.

## Ideen entwickeln



**«Mancher lehnt eine Idee nur deshalb ab, weil sie nicht von ihm ist» (Bunuel)**

Um gemeinsame Ideen zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen, müssen einige Fragen im Vorfeld geklärt werden. Mit einer Ideenskizze werden die Grundzüge der gemeinsamen Aktivität schriftlich (am besten auf grossen Papierbögen) festgehalten.

► Für eine Ideenskizze sollten folgende Fragen beantwortet:

**Welche Art Aktivität wollen wir gemeinsam umsetzen?**

**Warum machen wir die Aktivität, welchen Nutzen haben die Teilnehmenden?**

**An wen richtet sich das Angebot?**

**Wo und wie häufig findet es statt und wie lange dauert die Veranstaltung oder Aktivität?**

**Wie sollen Interessierte darauf aufmerksam gemacht werden?**

**Was muss alles vorbereitet werden und wo ist Unterstützung durch wen notwendig?**

**Wer übernimmt welche Aufgaben und wer ist Ansprechperson?**

► Als Anregung, um Ideen zu entwickeln, können Sie auch die «**Bilder**» nutzen.

## Interessierte erreichen



Es gibt Personen, die sich gerne beteiligen, aber dies aus verschiedenen Gründen nicht tun. Vielleicht weil sie nicht so gut hören oder sehen, oder aus sprachlichen Gründen oder wegen Mobilitätseinschränkungen etc. Doch alle profitieren davon, wenn auch diese Personen sich beteiligen können und wohl fühlen.



- ▶ Wenn Sie gemeinsame Aktivitäten planen und durchführen, denken Sie unbedingt auch an die Personengruppen, die eher schwer erreichbar sind.
- ▶ Formulieren Sie die Einladungen in möglichst einfachen Sätzen, damit sie allgemein verständlich sind.
- ▶ Fragen Sie bei Personen mit Seh- oder Hörbehinderung nach, welche Art Unterstützung für sie nützlich ist. Ermutigen Sie sie, ihre Wünsche zu äussern.
- ▶ Geben Sie den Personen mit Sehbehinderung einen Platz mit dem Rücken zum Fenster. So werden die Gesichter der anderen Personen beleuchtet und können von der betroffenen Person besser gesehen werden.
- ▶ Informieren Sie die Personen mit Sehbehinderung über Dinge und Vorgänge, die sie nicht genau sehen können (bspw. «Frau Müller ist rausgegangen, sie kann dich gerade nicht hören»)
- ▶ Wenden Sie den Personen mit Hörbehinderung beim Sprechen das Gesicht zu. Sprechen Sie nicht lauter, aber langsam und deutlich.
- ▶ Geben Sie den Personen mit Hörbehinderung Stichwörter, wenn Sie bemerken, dass diese den Gesprächsfaden verloren haben. Beziehen Sie diese Personen wieder aktiv ins Gespräch ein, wenn diese sich innerlich zurückziehen (bspw. «Wir haben eben über XY gesprochen. Was denkst du darüber?»)

## Wie bleiben wir dran



Einmalige Aktionen bringen kaum Mehrwert. Wichtig ist, dass Sie Ihre bestehenden Aktivitäten regelmässig überprüfen (evaluieren), damit Anpassungen möglich sind und neue Bedürfnisse und Ideen aufgenommen werden können. So garantieren Sie auch, dass Ihre Aktivitäten langfristig bestehen und keine Eintagsfliegen sind.

- ▶ Entwerfen Sie einen Fragebogen, damit möglichst viele Personen schnell ihre Meinung sagen können.
- ▶ Auch einfache Smileys bieten sich als Antwortmöglichkeiten an.

Mögliche Fragen:

**Wie hat Ihnen die Aktivität gefallen?**

**Was hat Ihnen gut gefallen?**

**Was hat Ihnen nicht gut gefallen?**

**Haben Sie Ideen oder Wünsche zur Verbesserung oder für andere Aktivitäten?**

**Würden Sie gerne bei der Organisation mithelfen?**

**Ideen**

# Ideen

---

## Anleitung

Hier finden Sie Beispiele von Gemeinschaftsaktivitäten und Anregungen zum selbst Umsetzen.

Diese aufgeführten Aktivitäten wurden bereits verschiedentlich erfolgreich erprobt.

Vielleicht werden Sie von der einen oder anderen Idee inspiriert.

Die Ideen sind beliebig anpassbar.

Die Tipps bei den Hinweisen unterstützen Sie, wenn Sie eigene Aktivitäten planen und umsetzen möchten.



Bild: Pexels

---

Was?	Eine Geschichte gemeinsam hören und darüber diskutieren
Warum?	Ins Gespräch kommen, Meinungen austauschen, Horizont erweitern, in eine andere Welt eintauchen...
Für wen?	Für Leseratten und Interessierte, ca. 5 – 10 Personen
Wo?	Ruhiger Raum in der Siedlung oder bei jemandem zu Hause
Material?	Geschichte zum Vorlesen oder Abspielgerät für Hörbuch
Wissenswertes?	1 Mal pro Monat durchführen  Nach jeder Veranstaltung festlegen, wer die nächste Geschichte mitbringt





# Ideen

# Spielnachmittag

---

<b>Was?</b>	Gemeinsam spielen, z.B. Brett-, Karten-, Boccienspiel
-------------	---

---

<b>Warum?</b>	Geselliges Beisammensein, Kaffee trinken und spielen
---------------	--

---

<b>Für wen?</b>	Alle Interessierten, vielleicht auch aus der Nachbarschaft
-----------------	--

---

<b>Wo?</b>	Im Gemeinschaftsraum oder im Garten
------------	-------------------------------------

---

<b>Material?</b>	Kaffeemaschine, Spiele, vielleicht backt jemand Kuchen
------------------	--

---

<b>Wissenswertes?</b>	Nach jeder Veranstaltung die Teilnehmenden anregen, ihre Spiele mitzubringen
-----------------------	--



170

JACK

Crotonville, a 52-acre campus in Ossining, New York, had been at the heart of an earlier management makeover. Former CEO Ralph Cordiner built the facility in the mid- to late-1950s to push his decentralization idea down into the ranks.

Thousands of GE managers were taught to take control of their own operations with profit-and-loss responsibility. For many years, the center's instructors taught a useful menu of training courses based on the "Blue Books," nearly 3,500 pages of management dos and don'ts. Thousands of general managers were raised on this gospel. Back in those days, the POIM (Plan-Organize-Integrate-Measure) principles spelled out in the Blue Books were like commandments.

Once decentralization took hold, Crotonville was used less as a training ground for leadership development than as a forum to deliver technical training or important messages in times of crisis. During the 1970s, when escalating oil prices fueled rampant inflation, Reg saw hundreds of managers through seminars on managing in inflationary times.

By 1980, the facilities had aged. Crotonville gradually became a training center that prided itself on being a place where the company's best leaders wanted widely. Much of the company's future leadership job had taken the multiweek general management class in the late 1960s. I liked the course but didn't like the accommodations.

**Bild: Pixels**

*Remaking Crotonville to Remake GE*

171

But if Crotonville was to do all this, it would have to change. Within a few weeks of meeting Jim Baughman in Florida, we were sitting together in Fairfield over a three-hour lunch, wrestling with the center's future. I wanted to change everything: the students, the faculty, the content, and the physical appearance of the facilities. I wanted it to be the place to reach the hearts and minds of the company's best people—the inspirational glue that held things together as we changed.

"I don't want anyone to go there who doesn't have great potential," I told Jim. "I want the good ones coming up, not the tired ones looking for a last reward."

If we were going to ask only the best to go, we had to make Crotonville a world-class center. We had to reinvest in facilities when we were in the middle of gut-wrenching change—the restructuring of our portfolio and downsizing. We restructured Pit, the main multilevel classroom, right away as a helpup so our leadership team could get away from the pitch our case to the board. It was an hour's drive each way by car—a request for \$46 million recalls that when payroll and when

---

**Was?**

Sich mit interessanten und auch philosophischen Fragen auseinandersetzen

---

**Warum?**

Dinge, die uns beschäftigen, mit anderen diskutieren

Neue Perspektiven auf das Leben erhalten

---

**Für wen?**

Für alle, die interessiert sind; auch aus dem Quartier

---

**Wo?**

Ruhiger Raum in der Siedlung

---

**Material?**

Getränke

---

**Wissenswertes?**

Sammeln Sie Themen, die Sie beschäftigen

Bestimmen Sie, wer den Abend moderiert (auch Fachpersonen sind möglich)

Ideen

Reparieren statt wegwerfen



## Ideen

## Reparieren statt wegwerfen

---

**Was?**

Defekte Dinge gemeinsam reparieren

---

**Warum?**

Sich gegenseitig helfen, gemeinsam Lösungen finden, Fertigkeiten anwenden und weitergeben

---

**Für wen?**

Für alle Interessierten der Siedlung

---

**Wo?**

Im Gemeinschaftsraum der Siedlung

---

**Material?**

Helferinnen und Helfer bringen Material und Werkzeuge mit

---

**Wissenswertes?**

Freiwillige finden, die reparieren, nähen oder stricken können

Vielleicht gibt es auch Angehörige, die mithelfen



# Ideen

# Flohmarkt

---

<b>Was?</b>	Was nicht mehr gebraucht wird, anbieten und verkaufen
<b>Warum?</b>	Einmal jährlich Platz machen und ausmisten  Günstiges erwerben  Mittels persönlicher Gegenstände ins Gespräch kommen
<b>Für wen?</b>	Für Mieterinnen und Mieter und Interessierte im Quartier
<b>Wo?</b>	Im Freien, bei schlechtem Wetter im Gemeinschaftsraum
<b>Material?</b>	Tische für Gegenstände  Sammeltisch mit Kasse
<b>Wissenswertes?</b>	Frühzeitig bekannt machen, z.B. mit Aushang in der Siedlung  Klären, was mit nicht verkauften Dingen passiert

Ideen

Let's dance





---

**Was?**

Regelmässige Tanzveranstaltung  
mit Musik von Tonträger

---

**Warum?**

Bewegung durch Tanzen tut gut und  
macht Freude

---

**Für wen?**

Alle Mieterinnen und Mieter, Ange-  
hörige und Interessierte

---

**Wo?**

Grosser Saal, beispielsweise Ge-  
meinschaftsraum

---

**Material?**

CDs mit unterschiedlichen Musik-  
richtungen, Abspielgerät, Getränke  
und Knabberzeug

---

**Wissenswertes?**

Vorgängig gemeinsam Musik aus-  
wählen

Jemanden auswählen, der die Musik  
abspielt und die Veranstaltung mo-  
deriert



# Ideen

# Singen

---

**Was?**

**Gemeinsames Singen**

---

**Warum?**

**Geselliges Zusammensein durch Singen**

**Singen stärkt das Immunsystem und macht Freude**

---

**Für wen?**

**Für alle, die Freude am Singen haben**

---

**Wo?**

**Innenraum einer Siedlung**

---

**Material?**

**Noten und Texte für Lieder, vielleicht ein Musik-Abspielgerät**

---

**Wissenswertes?**

**Es braucht jemanden, der die Musik abspielt oder den Chor dirigiert**



# Ideen

# Boccia-Spass

---

**Was?**

Gemeinsam spielen wir Boccia

---

**Warum?**

Spass und spielerische Bewegung im Alltag

---

**Für wen?**

Für alle, die sich gerne bewegen möchten

---

**Wo?**

Im Aussenareal der Siedlung

---

**Material?**

Ein oder mehrere Boccia-Set

---

**Wissenswertes?**

Als Turnier durchführen mit Siegerteam

Bei schlechtem Wetter Verschiebungsdatum oder Alternative festlegen



# Ideen

# Spaziergruppe

---

**Was?**

**Gemeinsames Spazieren in der Umgebung der Siedlung**

---

**Warum?**

**Bewegung hält fit, Spazieren animiert zu Gesprächen**

---

**Für wen?**

**Für alle, die sich gerne regelmässig treffen und bewegen möchten**

---

**Wo?**

**In der Umgebung der Siedlung, Treffpunkt beim Eingang**

---

**Material?**

**Gute Laufschuhe, bequeme Kleidung, bei Bedarf Laufstöcke**

---

**Wissenswertes?**

**Spaziergruppe trifft sich regelmässig bei jedem Wetter (beispielsweise einmal wöchentlich)**

# Bilder



# Bilder

---

## Anleitung

Sie finden hier eine Bildersammlung.

Sie können diese Bilder spielerisch einsetzen, um mit jemanden ins Gespräch zu kommen oder sich in der Gruppe zu verschiedenen Interessen und Vorlieben auszutauschen.

Beispielsweise können Sie die Bilder alle auslegen, und alle Teilnehmenden suchen sich ein Bild aus, das sie anspricht.

Jetzt können Sie miteinander ins Gespräch kommen:

**Warum habe ich dieses Bild ausgesucht?**

**Was hat mich dabei angesprochen?**

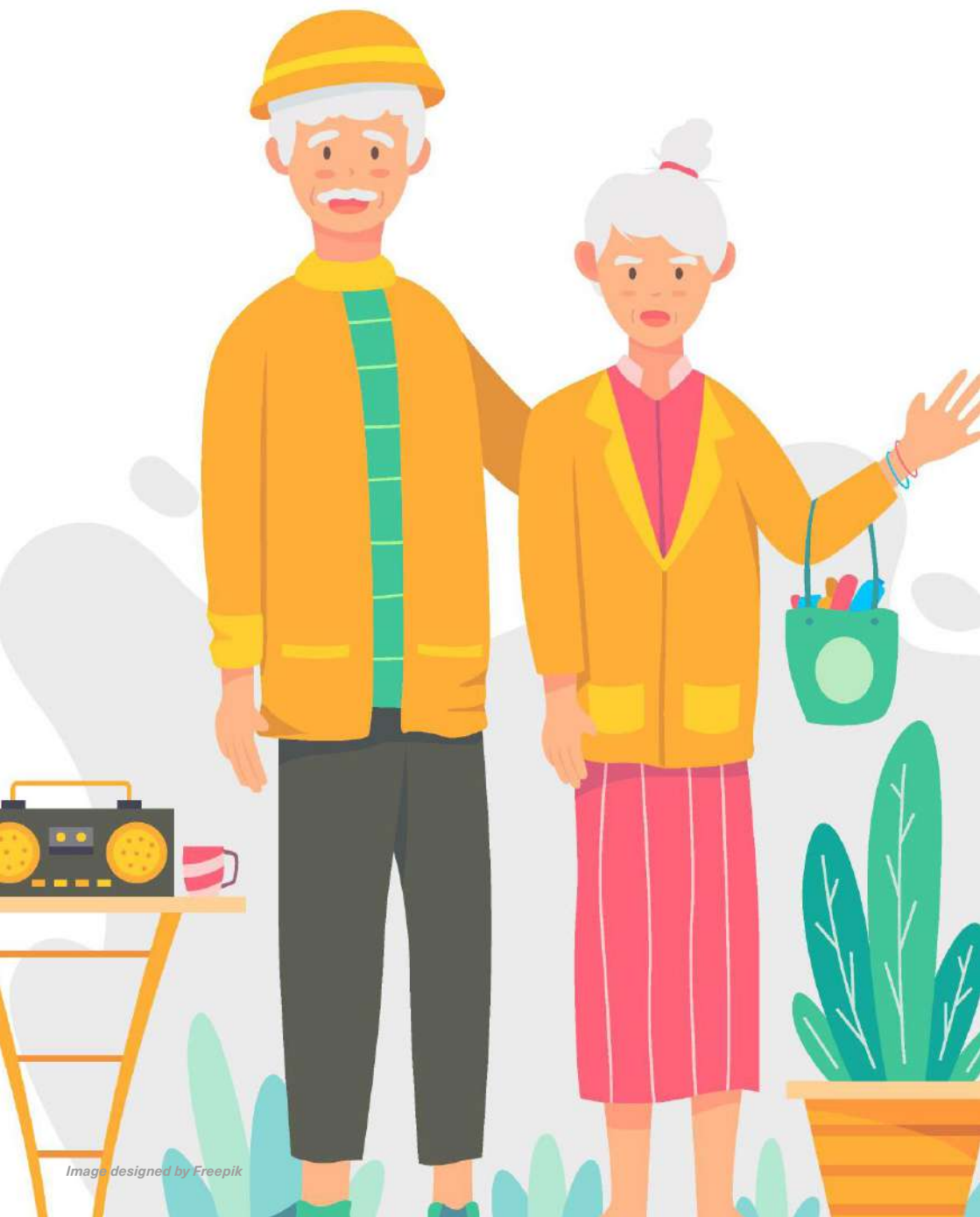
**Was bedeutet das Bild für das Gemeinschaftsleben in der Siedlung?**

**etc.**



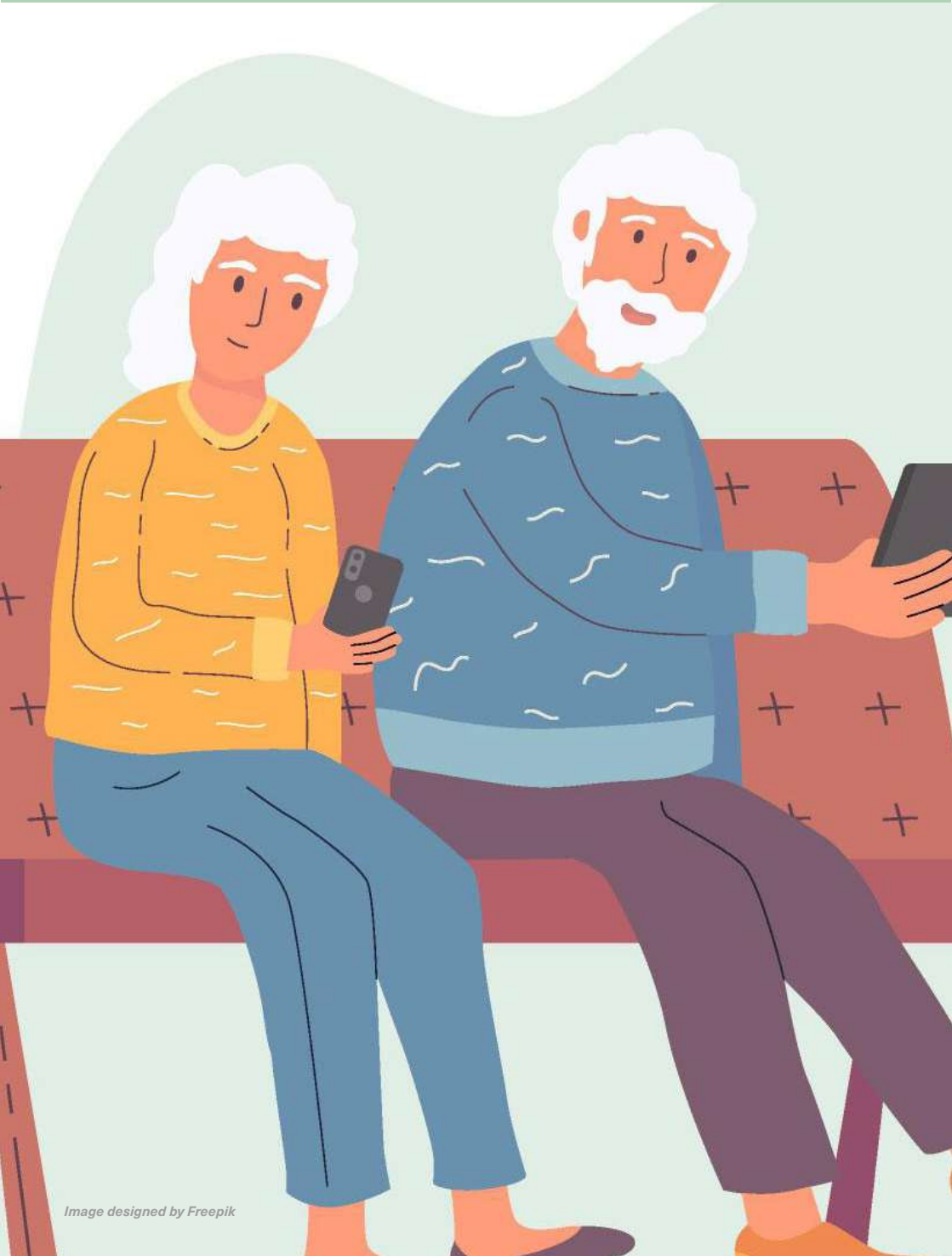








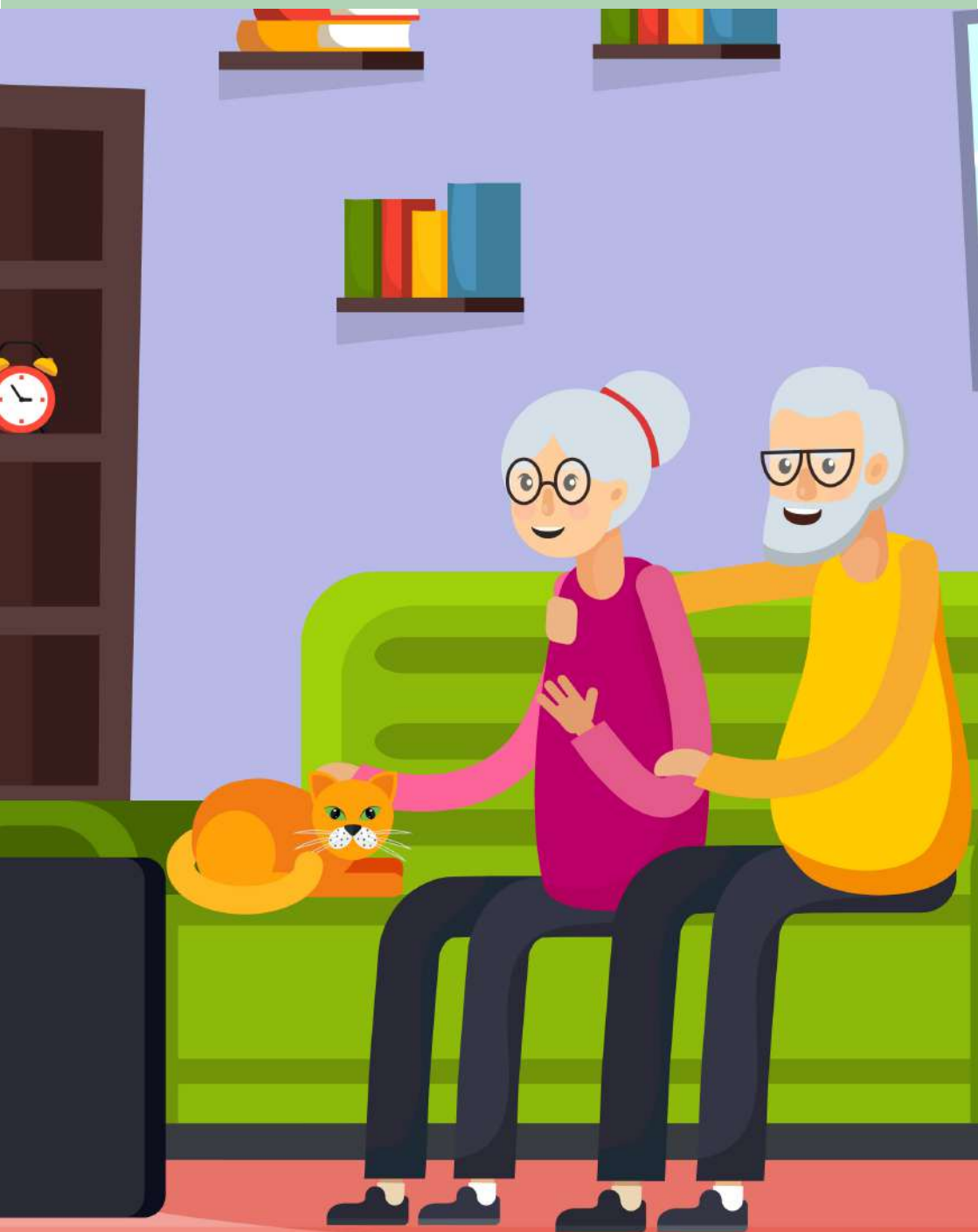














# **Steckbrief**

# Steckbrief

---

## Anleitung

Dies ist eine Vorlage, um gemeinsam Aktivitäten zu entwickeln (Steckbriefvorlage). Nutzen Sie die Steckbriefvorlagen als Anregung, wenn Sie gemeinsame Aktivitäten entwickeln.

# **Steckbriefvorlage**

---

**Name der Idee?**

Geben Sie Ihrer Idee einen Namen (z.B. „Lesegruppe“, „Kreativ-Stübli“, „Flohmarkt“ u.a.)

---

**Was?**

Beschreiben Sie, was das Angebot beinhaltet

---

**Für wen?**

Benennen Sie, für wen die Aktivität gedacht ist (für alle in der Siedlung, für eine bestimmte Gruppe u.a.)

---

**Wie bekannt machen?**

Schreiben Sie auf, wie Sie über das Angebot informieren möchten (über einen Anschlag, Briefe an alle, etc.)

---

**Wann? Wie oft? Wo?**

Legen Sie fest, an welchem Tag, zu welcher Zeit, wie häufig und wo die Aktivität stattfindet

---

**Material?**

Notieren Sie, welches Material Sie benötigen

---

**Organisation?**

Legen Sie fest, wer was macht

---

**Kontaktperson?**

Bestimmen Sie, wer als Kontaktperson zur Verfügung stehen wird. Schreiben Sie hier den Namen und die Telefonnummer dieser Person auf

---

**Zusätzliche Unterstützung?**

Überlegen Sie gemeinsam, ob Sie zusätzliche Hilfe benötigen und wen Sie hierfür anfragen möchten



---

**Name der Idee?**

---

**Was?**

---

**Für wen?**

---

**Wie bekannt machen?**

---

**Wann? Wie oft? Wo?**

---

**Material?**

---

**Organisation?**

---

**Kontaktperson?**

---

**Zusätzliche  
Unterstützung?**