



Berner  
Fachhochschule



# Handlungsempfehlungen «Ageing in place» in revitalisierungs- bedürftigen Hochhäusern

Mai 2023

Kontakt:  
Tannys Helfer  
tannys.helfer@bfh.ch  
+41 31 848 45 06

# Handlungsempfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind das Ergebnis der Pilotstudie «Healthy Up High» und spiegeln die Sichtweisen von Bewohner\*innen der beiden Siedlungen Gäbelbach 31-47 und Holenacker 85 sowie verschiedener Stakeholdern wider. Die Forschungsgruppe war aber bestrebt, Handlungsempfehlungen abzuleiten, die über die beiden Siedlungen hinaus ebenfalls relevant sein könnten.



## Innenräume

- ▶ **Hindernis- und barrierefreie Innenräume:** altersgerechte Bäder, Türen, Türhenkel, Schlösser, Schwellen, Signaletik, Beleuchtung und Sitzgelegenheiten.
- ▶ **Reaktivierung der Gemeinschaftsräume:** Die Nutzung kann den Bedürfnissen der Mieter\*innen angepasst werden. Auch Sozialplanung, Siedlungscoaches, Nachbarschaftshilfe, Kirchen oder Quartiersverein sind möglich. Temporäre Nutzung durch lokale Unternehmen, Pop-up-Markt, Pop-up-Physiotherapie, Ernährungsberatung sind ebenfalls denkbar.
- ▶ **Eingangsbereiche als informelle Treffpunkte:** Einladende Atmosphäre mit Innenbepflanzung, geeigneter Sitzmöglichkeiten oder einer gewarteten Kaffeemaschine schaffen.
- ▶ **Waschküchen als niederschwellige Begegnungsorte:** Zum Beispiel mit einem kleinen Tisch, Stühlen und attraktiven Farben aufwerten.
- ▶ **Treppenhäuser als Trainingsparcours:** Gesundheitsförderung durch die Installation eines «Vitaparcours» mit entsprechender Beschilderung in den Häusern.



## Nachbarschaft

- ▶ **Nachbarschaft mit Impulsen aktivieren:** Begleitung durch professionelle Fachpersonen wie Quartierarbeiter\*innen, soziokulturelle Animator\*innen oder Siedlungsarbeiter\*innen.



## Aussenräume

- ▶ **Hindernis- und barrierefreie Aussenräume:** Gute Beleuchtung und Sicherung der Wege, beispielsweise Geländer.
- ▶ **Gehwege und Spaziergänge:** Gleichmässig, gepflegt, rutschfest, beschildert.
- ▶ **Altersgerechte Sitzgelegenheiten:** Hoch genug montiert mit Lehne, Regenschutz und Beschattung. Entlang der Hauptversorgungswegen.
- ▶ **Barrierefreie Entsorgungsstellen:** Gross dimensionierte Entsorgungsstellen, damit ältere Bewohnende z.B. ihre Kartonen nicht kleinteilig zerlegen müssen.
- ▶ **Verbesserung der «Green Spaces»:** Weg vom Monopol des grünen Rasens hin zu vielfältigen Oberflächenbeschaffenheiten, z.B. mit Durchwegung, Wildblumenwiesen, Schattenplätzen und Sträucher.



## Ernährung & Bewegung

- ▶ **Verbesserung der Ernährungsversorgung:** Zum Beispiel durch Mittagstische, gemeinsames Kochen, regelmässige Marktstände mit Sitzgelegenheiten.
- ▶ **Ausweisung von Spazierwegen** mit Distanzangaben rund um die Siedlungen. Explizite Trainingsmöglichkeiten beispielsweise durch einen Barfussparcours oder ein Kneipp-Becken.