



Der erste Schritt aus der
Einsamkeit im Alter

Ein Angebot des Vereins
Silbernetz Schweiz

Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin malreden

„Netzwerk Alter bewegt“ Herzogenbuchsee, 26.4.23



Warum

- Über 1,5 Mio. Menschen in der Schweiz sind über 65 Jahre
- 1/3 fühlen sich manchmal bis häufig einsam
- Einsamkeit macht krank
- Lücken in der Angebotslandschaft der sozialen Teilhabe
- Fehlende Zeit als Folge von Sparmassnahmen im Gesundheits- und Sozialwesen

malreden Hotline



- Gratisnummer 0800 890 890
- simpel, anonym und kostenlos
 - täglich von 9.00h – 20.00h
 - Geschulte Freiwillige als Gesprächspartner*innen

malreden Tandem



→ Wöchentlicher Anruf

- Regelmässiger Kontakt
- Vertrautes Gespräch
- Geschulte Freiwillige als Gesprächspartner*innen

malreden Info

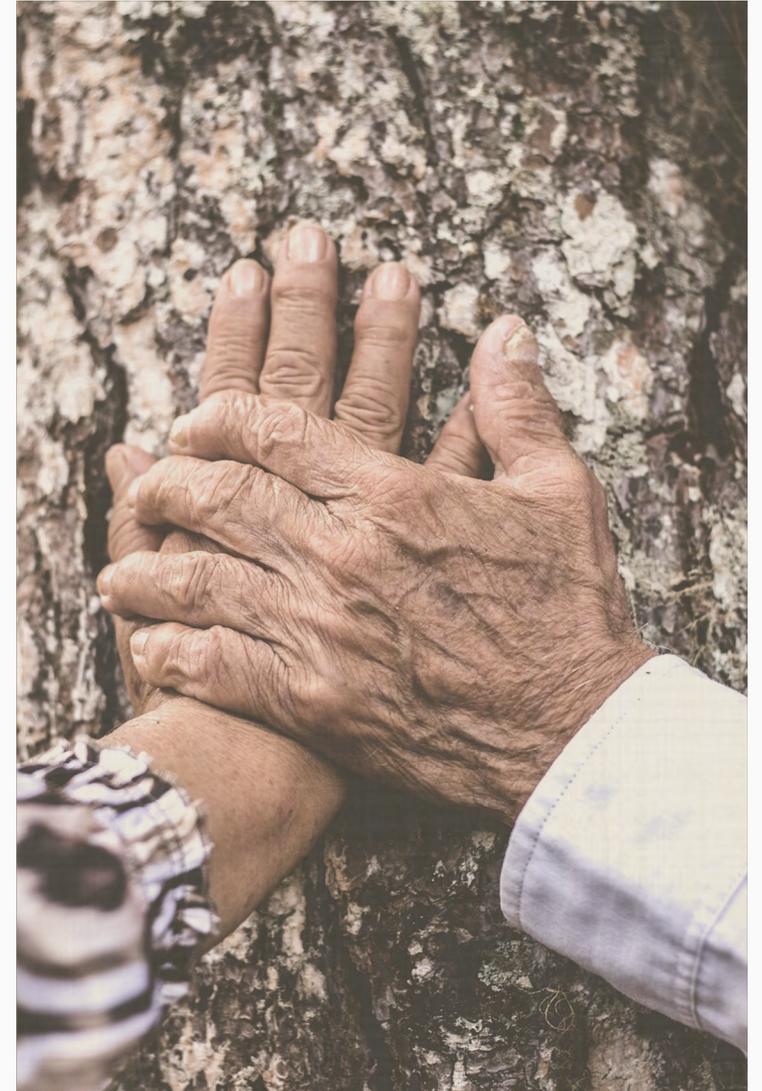


→ In Kontakt gehen

- Ermutigen weitere Schritte zu gehen
- Vermitteln von Informationen
- Weiterweisen an fachkundige Unterstützung

malreden fördert soziale Beziehungen

- Steigerung Sozialkontakte
- Förderung Sozial- und Kommunikationskompetenzen
- Verbesserung Selbstbild und Wahrnehmung Interaktionen
- Erlebnisse von positiven sozialen Interaktionen



Kontaktangaben

Verein Silbernetz Schweiz

www.malreden.ch

info@malreden.ch

076 297 25 70

