

Mehr Lebensqualität im Alter

**Wissenschaftlich fundierte Interventionen zur Förderung kognitiver und mentaler Gesundheit
– alltagsnah konzipiert und unkompliziert in kommunale Angebote integrierbar**

Das Geneva Aging Research Center (CIGEV) der Universität Genf führt im Rahmen des europäischen Forschungsprojektes «ADVANCE» eine Trainingsstudie zur Förderung von Wohlbefinden und geistiger Fitness im Alter durch. Dazu werden verschiedene Programme auf ihre Wirksamkeit hin getestet. Gesucht werden Umsetzungspartner*innen und Teilnehmende 65+.

Bereits 2025 konnten erste Programmversionen erfolgreich getestet werden. Im Durchschnitt bewerteten sie die Programme mit 4 von 5 Punkten und berichteten von spürbaren Verbesserungen in ihrem Wohlbefinden, ihrer geistigen Fitness, ihrem Stressmanagement und ihrem Lebensstil. Auch objektive Messungen bestätigten Verbesserungen der kognitiven Leistungsfähigkeit, des Lebensstils und der mentalen Gesundheit.

Studienstart 2026 – wir suchen in der Deutsch- und Westschweiz

- **Einrichtungen oder Organisationen im Altersbereich**, die unsere Studie unterstützen möchten – z. B. durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten oder durch die Integration unserer Interventionen in ihr bestehendes Angebot
- **Gruppenleiter*innen** zur Durchführung von Gruppensitzungen (keine Vorerfahrungen erforderlich)
- **Teilnehmende ab 65 Jahren**

Unsere Intervention

- Unsere Interventionen vermitteln wirksame, praxisnahe Techniken zur nachhaltigen Förderung der kognitiven und mentalen Gesundheit.
- Die Interventionen finden in Gruppensitzungen statt und werden teilweise durch ein digitales Trainingstool ergänzt.
- Die Gruppensitzungen erstrecken sich über einen Zeitraum von zehn Wochen und finden Anfang 2026 statt.
- Die Gruppensitzungen werden von geschulten Gruppenleiter*innen geleitet.
- Die Gruppensitzungen sollen in mittelgrossen und grossen Städten der Deutsch- und Westschweiz stattfinden. Eine Teilnahme via Zoom ist ebenfalls möglich.

Informationen für städtische Verwaltungen, Alters- und Quartierzentren, Organisationen im Altersbereich

- Ein zentrales Ziel der Studie ist die nachhaltige Umsetzung in der Praxis. Wir freuen uns daher über jede Art der Unterstützung – z. B. durch:
 - Bereitstellung von gut erreichbaren Räumen (für ca. 20 Personen) für mehrere Sitzungen (ca. 4 Stunden pro Woche über einen Zeitraum von min. 10 Wochen). Die Nutzung sollte idealerweise kostenlos sein. Ein kleines Budget ist vorhanden (ca. 25 CHF pro Stunde).
 - Gewinnung von Gruppenleiter*innen
 - Gewinnung von Teilnehmenden 65+
 - Integration der Interventionen in bestehende Angebote

- Teilnehmende Zentren erhalten exklusiv frühzeitig Zugang zu den optimierten Materialien nach Abschluss der Studie.
- Bei Interesse oder Fragen schreiben Sie uns gerne an: advance-project@unige.ch

Informationen für Gruppenleiter*innen

- Anforderungsprofil:
 - Für die Tätigkeit als Gruppenleiter*in sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich, ein Interesse an Programmen zur Förderung der mentalen und kognitiven Gesundheit sowie Erfahrung in der Leitung von Gruppen sind jedoch von Vorteil.
 - Geeignet sind zum Beispiel Studierende, Berufstätige oder Pensionierte, die Freude an der Arbeit mit älteren Menschen haben.
- Zeitrahmen:
 - Verfügbarkeit für mindestens eine Gruppensitzung pro Woche über einen Zeitraum von 10 Wochen (die konkreten Zeiten können flexibel abgestimmt werden)
 - Teilnahme an einer zweitägigen Schulung in Präsenz, die an verschiedenen Orten in der Schweiz und zu mehreren Terminen angeboten wird.
- Aufwand & Anerkennung:
 - Gruppenleiter*innen erhalten ein Teilnahmezertifikat sowie eine kleine Aufwandsentschädigung für die Schulung und die Durchführung der Gruppensitzungen.
- Bei Interesse oder Fragen schreiben Sie uns gerne an: advance-project@unige.ch

Informationen für Teilnehmende 65+

- Die konkreten Orte und Termine werden in den nächsten Monaten veröffentlicht.
- Bei Interesse an weiteren Informationen, sobald diese verfügbar sind, geben Sie bitte hier unverbindlich Ihre Kontaktdaten an:
<https://cigev.unige.ch/recherches/wohlbefinden-und-geistiger-fitness/>
oder schreiben Sie eine E-Mail an: advance-project@unige.ch

Interessiert? Ihre Kontaktperson

Dr. Melanie Mack (advance-project@unige.ch) freut sich auf Ihre Nachricht bzw. beantwortet Ihre Fragen (auf Deutsch und Französisch).

Die Studie erfolgt unter der Leitung von Prof. Matthias Kliegel, Direktor des Geneva Aging Research Center ([CIGEV](https://www.unige.ch/research/cigev/)).

Weitere Informationen

- [Information zur Trainingsstudie](#)
- [Artikel zu ADVANCE](#)