

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 8 (2000)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Projekt ¡Adentro!® - auch in der Schweiz  
**Autor:** Rütimann, Ursula / Baños Maluenda, José  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818357>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Projekt ¡Adentro!® – a

\* Ursula Rütimann  
und  
José Baños Maluenda

**Das Projekt ¡Adentro!® (auf Deutsch: herein) richtet sich an spanischsprachige ältere Migrantinnen und Migranten. Es handelt sich dabei um eine Ausbildung zur Multiplikatorin bzw. zum Multiplikator. Nach Abschluss der Ausbildung sind die Kursteilnehmer/innen in der Lage, an ihrem Wohnort spanischsprachige Migrantinnen und Migranten im sozialen Bereich zu begleiten und sie über aktuelle Fragen und Themen finanzieller, gesundheitlicher und sozialer Art zu informieren. Das Projekt wurde bereits in Deutschland erfolgreich durchgeführt.**

Mit dem Projekt sollen sich die älteren Migrantinnen und Migranten aktiv für eine Verbesserung ihrer Lebensbedingungen einsetzen. Damit sie ihren eigenen Ansprüchen besser gerecht werden können, zielt das Projekt auf Selbstorganisation.

**«Que siendo el vivir lo más,  
todo lo demás es menos.»**

P. Calderón de la Barca

Der Eintritt ins Rentenalter kann für ältere ausländische Arbeitnehmer/innen zu einem bedeutenden Rollenverlust führen begleitet von Unsicherheiten und der Notwendigkeit einer Neuorientierung. Durch die Stärkung des Selbstvertrauens kann einer Isolierung aus Unsicherheit vorgebeugt werden.

## **¡Adentro!® in der Schweiz**

In der Schweiz ist ¡Adentro!® im Aufbau. So sind in Lausanne, Basel, Luzern und Zürich Gruppen im Entstehen. *Das Ziel*, den Multiplikatoren das Know-how und die Fähigkeit zu geben, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, wird über Ausbildung erreicht. So sollten sich die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren folgendes aneignen: eine ausgeglichene Persönlichkeit sowie gut entwickelte soziale Kompetenz. Darüber hinaus müssen sie neben einem gewissen organisatorischen Talent auch über die Fähigkeit verfügen, Lobby-Arbeit zu verrichten. So sollen ältere spanischsprachige Migrantinnen und Migranten ihre Lebensbedingungen und Migrationserfahrungen den öffentlichen Stellen vermitteln und sowohl den gesellschaftlichen Gruppen der Herkunftsländer als auch jenen des Aufnahmelandes Handlungsalternativen zur Verbesserung ihrer Lebenslage unterbreiten. Die erste Generation Immigrierter soll eine aktive Rolle bei der Schaffung von Lebensbedingungen in Einklang mit ihren Wünschen und Vorstellungen übernehmen. Auch werden sie in ihren Handlungs- und Reaktionsmustern der Tatsache Rechnung tragen, dass Europa eine multikulturelle Gesellschaft geworden ist. Diese Gesellschaft sollte von Einheimischen und Zugewanderten gleichberechtigt nach den legitimen Interessen und Bedürfnissen aller gestaltet werden.

*Der Weg* führt über die eigene Migrationserfahrung. Eine bewusste und offene Haltung zum Immigrationsland, eine aufmerksame Prüfung der Vor- und Nachteile einer Rückkehr ins Herkunftsland und Kenntnisse über die Rechte der älteren Migrantinnen und Migranten im Immigrationsland und im Herkunftsland werden angestrebt. Inhaltliche Schwerpunkte der Schulung sind das Einüben neuer Rollen (Moderator/in, Berichtersteller/in usw.) sowie Auseinandersetzung mit Exponenten der spanischen und europäischen Kultur (z.B. Filme und Romane von Miguel Delibes, Heinrich Böll u.a.).

Wichtig ist auch die Teilnahme an gesundheitsfördernden Massnahmen (z.B. Tai Chi als chinesische Bewegungslehre? Wassergymnastik etc.) an musisch-kreativen Aktivitäten (z.B. Ke-

# uch in der Schweiz



BILD PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Spanische Multiplikatorinnen tauschen Migrationserfahrungen aus.

ramik, Basteln) und das Aufarbeiten des bisherigen Lebensweges über Biographiearbeit.

## Erste Gruppen gebildet

In Zürich fand im Januar 2000 ein Initialtreffen im Altersheim Limmat statt. Die FEMAES (Federación Española del Movimiento Asociativo en Suiza) – der spanische Dachverband von verschiedenen spanischen Vereinen in der Schweiz – lud dazu ein. Die FEMAES ist eine spanische Dachorganisation von 40 verschiedenen Vereinen in der Schweiz. Ihre Hauptaufgabe ist die

Koordination und Information der Aktivitäten dieser Vereine. Die Spannweite umfasst Sportvereine, Elternvereine, Vereine für Schulfragen und Behindertenvereine.

Ebenfalls im Altersheim Limmat trifft sich einmal monatlich eine Gruppe von älteren spanischsprachigen Migrantinnen und Migranten und pflegt kulturelle Inhalte.

Die Gruppe ¡Adentro!® in Zürich und die FEMAES hat mit Unterstützung der Pro Senectute Kanton Zürich ein nationales ¡Adentro!®-Seminar organisiert, welches am 10., 11. und 12. November in der Jugendherberge in Zürich-Wollishofen stattfand. Finanziert wurde das Seminar durch den spanischen Staat (über die spanische Botschaft Bern). Das Programm war vielfältig. Die Themen reichten von Tai Chi über Bewusstseinsbildung und Förderung von Kommunikationskompetenzen bis zu Vorträgen über gesundheitliche Fragen und die Sozialversicherung. Dabei wurde auch der Pro Senectute die Gelegenheit geboten, die Stiftung, ihre Organisation und Strukturen sowie einige Dienstleistungen vorzustellen. Es kamen gegen 80 Personen aus der ganzen Schweiz. Dieser Anlass wirkte als Impulsseminar für das ganze Projekt ¡Adentro!®.

\* José Baños Maluenda, Zürich  
Kordinator Projekt ¡Adentro!®,  
Ursula Rütimann, Schlieren, Sozialarbeiterin,  
Pro Senectute-Zweigstelle Schlieren

Quelle:  
Bericht Alter-Migration,  
Europäische Projekte  
mit älteren Migrantinnen  
und Migranten,  
Ausgabe 1999,  
Verlag Pro Senectute  
Schweiz, siehe auch:  
[www.alter-migration.ch](http://www.alter-migration.ch)

## Gesucht: Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Das Projekt ¡Adentro!®, hat zum Ziel, selbstorganisierte spanische Seniorinnen und Senioren zu Multiplikatoren auszubilden. Durch Schulung werden sie befähigt, spezifische Anliegen von gleichsprachigen Migrantinnen und Migranten selbständig an die Hand zu nehmen und so die notwendigen Lebensbedingungen für diese Mitmenschen zu schaffen. Das

bedeutet, dass sie sich mit der neuen Kultur, Politik, Bildung Freizeit und Öffentlichkeit auseinandersetzen und sich aktiv beteiligen.

Informationen dazu sind erhältlich bei FEMAES  
Postfach 292  
8037 Zürich  
José Baños Maluenda  
Projektkoordinator  
Telefon 01/383 71 67  
Fax 01/388 50 99