

GEsund älter werden im Stadtteil

Komplementäre Strategien

Angelika Rasseck

Stadt Gelsenkirchen, Referat Gesundheit
Geschäftsstelle der Gesundheitskonferenz

Lisa Heite

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.
FH Dortmund, FB Angewandte Sozialwissenschaften

Setting als Prozess: Der Stadtteil

- 1. ... als räumlicher Interventionsort und Zugangsweg** (Schwerpunkt: individuelles Verhalten)
- 2. ... als aktiv zu gestaltender Lebensraum** (strukturelle Rahmenbedingungen im Fokus)

Praxisorientierte Verknüpfung beider Strategien!

Ausgangslage

- Entscheidende Veränderung der Altersstruktur durch den demographischen Wandel
- deutlicher Anstieg der Hochaltrigen
- Ruhrgebiet als „Vorreiter“
- Notwendigkeit von Prävention und Gesundheitsförderung, um Steigerungsraten bei altersbedingten Erkrankungen zu verhindern

Interkommunale Zusammenarbeit

Im Rahmen eines kollegialen Erfahrungsaustausches der Geschäftsstellen der Gesundheitskonferenzen

- Bottrop
- Duisburg
- Essen
- Gelsenkirchen
- Mülheim an der Ruhr
- Münster
- Oberhausen
- Kreis Mettmann

entstand das Präventionsprogramm „Gesund älter werden im Stadtteil“.



Arbeitsgruppe GEsund älter werden

Beschluss der Gesundheitskonferenz Gelsenkirchen 2008:

- Prävention im Alter als gesundheitspolitischer Schwerpunkt
- Konstituierung einer Arbeitsgruppe

Übergeordnete Ziele

Erhalt von Lebensqualität, Eigenständigkeit und Mobilität durch Verhinderung bzw. Verzögerung von Krankheiten

Aufgaben

- Vernetzung und systematische Zusammenarbeit
- Entwicklung von Handlungsempfehlungen
- Projektsteuerung und Qualitätsentwicklung bei der Umsetzung von Maßnahmen

Arbeitsgruppe GEsund älter werden

Mitgliederkreis:

- Seniorenvertreter/innen (Vors. Seniorenbeirat, Projektwerkstatt 50+)
- Seniorennetz Gelsenkirchen e.V.
- Gelsensport
- Ärzteschaft (ÄK/KVWL)
- Verwaltungsressorts (Soziales/ Pflegekonferenz, Gesundheit, Jugend, Stadtplanung)
- Weitere Akteur/innen wie Verbände und Job-Club BestAger

Arbeitsgruppe GESund älter werden

Handlungsempfehlung:

Gesund älter werden in Gelsenkirchen

... durch alltagsorientierte Bewegung*
**... als integrierter Bestandteil von Stadtteil-
erneuerungsprozessen**

verabschiedet durch die Gesundheitskonferenz (2009)

* wg. umfassender gesundheitsfördernder Auswirkungen

Zielgruppen

sozial benachteiligte Menschen (50+) wie

- ältere Erwerbslose / Menschen mit geringen Rentenbezügen
- ältere Menschen mit Zuwanderungshintergrund
- alleinlebende ältere Frauen/ Männer mit geringer sozialer Einbindung

Es erfolgte bewusst keine nähere zielgruppen-spezifische Festlegung!

Motivation & Zugang für alle: Ausgangsfragen

1. **WIE** können die genannten Zielgruppen langfristig motiviert werden, sich mehr zu bewegen?
2. **WO** erreicht man sie am besten?

Zentrale Ansatzpunkte

- **Aufbau von alltagsnahen Bewegungsangeboten**
UND
- **Ermöglichung von sozialen Kontakten**
im direkten Wohnumfeld

Spaziergangsgruppen: „Geh‘ doch mit!“

Es wurde ein erstes alltagsorientiertes Bewegungsprojekt initiiert, welches sich zunächst an weniger mobile Hochaltrige richtete. Dabei geht es um kleine, von ehrenamtlichen „Spaziergangspaten“ geleitete Gruppen, die regelmäßig in Wohnortnähe spazieren gehen (*Modell Berlin-Lichtenberg*).





GEh' doch mit!

Soziale „Brückenfunktion“ & Partizipation für alle

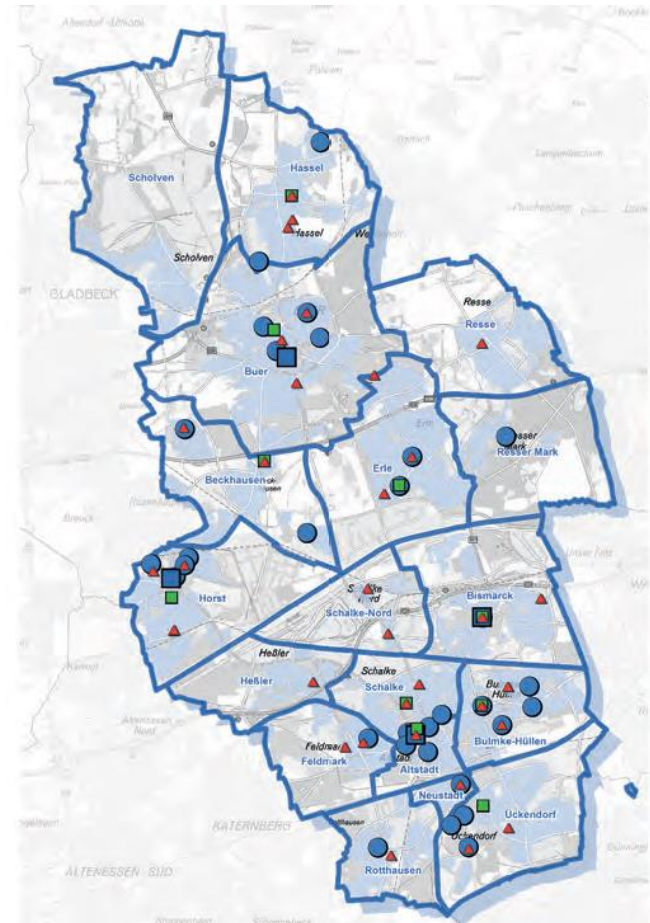
- Durch die gemeinsamen Spaziergänge entstehen oftmals Kontakte, die weitere soziale Aktivitäten wie Kartenspielen, Tanzen, etc. nach sich ziehen.
- Dabei können weitere Bedarfe vor Ort identifiziert und Umsetzungsmöglichkeiten mit vorhandenen Initiativen kommunikativ erschlossen werden (selbstorganisierte Beteiligungsprozesse)

Anbindung der „Spaziergangsgruppen“ an das Seniorennetz Gelsenkirchen:

Ermöglichungsstrukturen

- Partizipation
- Engagementförderung
- Schulung
- Empowerment
- Ansprechpartner/innen
- Räume
- Kooperationen

Anbindung der „Spaziergangsgruppen“ an das Seniorennetz Gelsenkirchen





Entspannt älter werden in Gelsenkirchen 2014

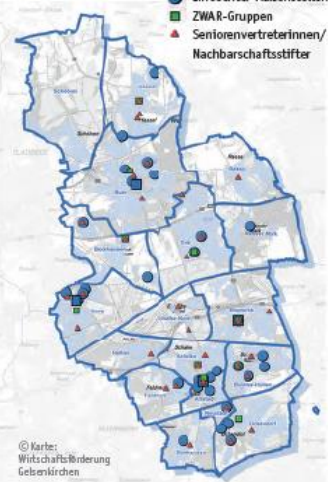
Quartiersnetze

Das Seniorennetz Gelsenkirchen wird in den kommenden Jahren seinen Arbeitsschwerpunkt auf die Quartiersentwicklung legen.

In den 40 Wohnquartieren Gelsenkirchens mit seinen jeweils ca. 5.000 Bewohnerinnen und Bewohnern sollen möglichst alle Einrichtungen und Dienstleister gemeinsam mit den Menschen vor Ort daran arbeiten, dass alles zum Leben Notwendige im Quartier vorhanden ist: Begegnungs- und Einkaufsmöglichkeiten, gute medizinische und pflegerische Versorgung, Freizeitvergügen sowie Sport und Bewegung, angemessener Wohnraum und gegenseitige Unterstützung durch bürgerschaftliches Engagement.

Das Besondere am Vorhaben ist, dass ältere und alte Menschen ihre Erfahrungen und Vorstellungen aktiv einbringen und den Prozess entscheidend mitgestalten.

Standorte



Kontakt international

Gelsenkirchen Sehrinde yaslanma konusu ile ilgili bilgileri burdan alabilirsiniz.
 Hülya Çamlı, Tel.: 0209 60483-27
 Pa.-Cu. saat 10.00-12.00 arası

Информацию на русском языке по теме „Старше стать в Гельзенкирхене“ получите Вы у:
 Брониславы Ермак, Тел: 0209 169-9891
 Пон Чет. 10.00-15.00 Часов

For information about "Growing older in Gelsenkirchen" please contact
 Weenee Tan-Schlesinger
 Tel.: 0209 15521132 (Wed 3-5 pm)
 and Angelina Bartlett
 Tel.: 0157 33031691 (Wed, Thu 10-12 am)

Ansprechpartner/-innen für andere Sprachen
www.nachbarschaftsstifter.de/kontakt

Hrsg: Seniorennetz Gelsenkirchen e.V. - c/o AWO UB Gelsenkirchen/Bottrop - Grenzstr. 47 - 45881 Gelsenkirchen

Kontakt Infocenter

Vattmannstr. 2-8 (Stadtmitte)
 Tel.: 0209 169-9854 (Sprechstunden nach Vereinbarung)
 Beratungsstelle PFAD inkl. Pflegestützpunkt:
 Mo.-Do. 8.30-15.30, Fr. 8.30-12.30 Uhr*
 Tel.: 0209 169-2560

Maelostr. 8 (Buer, im Gebäude der AOK)
 Mo.-Fr. 10.00-12.00 Uhr*
 Tel.: 0209 3602-101 und 0209 3602-102
 Pflegestützpunkt:
 Mo.-Do. 8.30-15.30, Fr. 8.30-12.30 Uhr*
 Tel.: 0209 3602-103 und 0209 3602-104

Paulstr. 4 (Bismarck, im Gebäude des IMZ)
 Mo.-Fr. 10.00-12.00 Uhr*
 Tel.: 0209 60483-17 und 0209 60483-27

Industriestr. 15 (Horst, im Gebäude des Pfarrzentrums St. Hippolytus)
 Mo.-Fr. 10.00-12.00 Uhr*
 Tel.: 0209 70252048

* und nach Vereinbarung

Stand: Januar 2014

Seniorennetz Gelsenkirchen e. V.

15 ZWAR-Gruppen

100 Seniorenvertreterinnen/ Nachbarschaftsstifter

34 Außenstellen der Infocenter

4 Infocenter, Seniorennetz





Seniorennetz Gelsenkirchen

Das Seniorennetz Gelsenkirchen e. V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Lebensqualität älterer und alter Menschen zu fördern und sie dabei zu unterstützen, möglichst lange selbstständig und nach ihren eigenen Vorstellungen zu leben.

Auf Initiative der Stadt Gelsenkirchen 2009 ins Leben gerufen, arbeiten im Verein inzwischen 32 private, gemeinnützige und städtische Einrichtungen sowie Vertreter/-innen der bürgerschaftlich Engagierten vertrauensvoll zusammen, koordinieren gemeinsam mit Älteren die vorhandenen Angebote und entwickeln und begleiten auch neue Angebote. Dazu gehören

- die Infocenter des Seniorennetzes
- die Außenstellen der Infocenter
- die Seniorenvertreterinnen/Nachbarschaftsstifter
- die ZWAR-Gruppen.

Darüber hinaus beherbergt das Seniorennetz das Mehrgenerationenhaus Gelsenkirchen.

Infocenter

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vier Infocenter knüpfen Netzwerke aus aktiven Bürgerinnen und Bürgern mit Einrichtungen, Unternehmen und Stadtverwaltung. Sie fördern Kontakte und Aktivitäten und tragen dazu bei, dass Anregungen zur Verbesserung der Wohnumfeldgestaltung und Lebensqualität umgesetzt werden. Daneben beraten sie Sie auch zu allen Fragen rund ums Älterwerden.

In zwei Infocentern sind auch Pflegestützpunkte untergebracht.

Kontaktdaten der Infocenter sind auf der Rückseite des Faltblattes aufgeführt.

Weitere Informationen unter:
 Tel. 0209 169-6666
www.seniorennetz-ge.de/infocenter

Infocenter-Außenstellen

Die Infocenter-Außenstellen finden Sie über die ganze Stadt verteilt in Häusern der verschiedenen Träger des Seniorennetzes. Hier beraten Sie Fachkräfte trägerübergreifend und kostenlos.

Eine detaillierte Auflistung aller Infocenter-Außenstellen ist im Internet abrufbar unter:
www.seniorennetz-ge.de/aussenstellen

Mehrgenerationenhaus

Das Mehrgenerationenhaus Gelsenkirchen (Bochumer Str. 11, Neustadttreff) organisiert generationsübergreifende Projekte, um das Miteinander und den Austausch zwischen den Generationen zu fördern.

Mehr Informationen:
 Tel. 0209 9994380
www.seniorennetz-ge.de/mgh

Seniorenvertreterinnen/ Nachbarschaftsstifter

Nachbarschaft hat Tradition im Ruhrgebiet. Die Seniorenvertreterinnen und Nachbarschaftsstifter (kurz: SeNa) wollen diese Tradition wiederbeleben und sind Ihre Ansprechpartner/-innen vor Ort. Sie kennen sich gut aus in ihrem Viertel und wissen, wer Ihnen weiterhelfen kann.

Sie sind ehrenamtliche Lotsen, Vermittler und Interessenvertreter für ein familienfreundliches und seniorengerechtes Umfeld. Mindestens einmal wöchentlich im Rahmen ihrer Sprechstunde sind sie in ihrem Büro ansprechbar und haben für Ihre Anliegen ein offenes Ohr. Darüber hinaus bieten viele SeNa noch zusätzliche Angebote an.

Die Beratungen werden auch in Türkisch, Russisch und anderen Sprachen durchgeführt.

Weitergehende Informationen und eine Auflistung aller SeNa finden Sie unter:
www.nachbarschaftsstifter.de

ZWAR-Gruppen

In ZWAR(= zwischen Arbeit und Ruhestand)-Gruppen treffen sich Menschen über 50 Jahre, um gemeinsam selbstbestimmt und selbstorganisiert das zu tun, was sie schon immer einmal machen wollten.

Es geht ihnen um Begegnung, Freizeitgestaltung und vielfältiges soziales Engagement. Sie bringen dafür ihre unterschiedlichen Erfahrungen ein und haben Spaß daran, Neues auszuprobieren. Oft entstehen neue Freundschaften und es entwickeln sich neue Betätigungsfelder. ZWAR-Gruppen sind stadtteilbezogen, vernetzen sich aber stadtweit und überregional. Alles ist freiwillig und jede/r ist eingeladen, mitzugestalten.

Seit 2013 gibt es auch zwei türkischsprachige ZWAR-Gruppen, weitere fremdsprachige werden folgen.

Mehr Informationen:
 Tel. 0209 169-6666
www.zwar-gelsenkirchen.de
www.projektwerkstatt50plus-gelsenkirchen.de

Ziel: Spaziergangsgruppen in allen Stadtteilen

- 2012 Konsolidierungsphase
 - Treffen der Spaziergangspatinnen und –paten
 - Gruppenvielfalt (Stadtteil, Altenpflegeeinrichtung, KiTa)
 - Entwicklung von Qualifizierungsbausteinen
- 2013 Experimentierphase
 - Zusammenarbeit mit dem Job Club Best Ager
 - Zusammenarbeit Bogestra, Gelsensport (z.B. „Rollatortag im Stadtteil“)
- 2014 Ausbauphase
 - Kompaktphase „Einstieg“
 - Seniorenvertreterinnen/Nachbarschaftsstifter als Spaziergangspatinnen/-paten



Besonderheiten

- Vielfalt der Gruppen
- Wohnortnahes Angebot
- Kostenfreiheit bzw. Ticketmöglichkeit
- Anlaufstellen für Geselligkeit
- Kontakte zu Einrichtungen
- Verknüpfung mit Stadtgeschichte

Spaziergangsgruppen 2014



GEh' doch mit!

Иди с нами

Sende yürü

Fit und beweglich, gemeinsam und nicht einsam älter werden

Spazierengehen ● Treffpunkt Stadtteil








Spaziergangsgruppen 2014

Altstadt Mi. 14 Uhr vor der VHS, Johanne Bornstein (0209 1498651) | Termine bitte erfragen, Penka Mateeva (01522 3315078)
Bismarck Mo. 9.30 Uhr Bürgerplatz, Heike Castillo (0209 879861, mobil 0177 6425104) | Di. 10 Uhr Curanum Franziskushaus, Trinenkamp 17, Annette Pruß (0209 85788) | Fr. 10.30 Uhr IMZ Paulstr. 4, Bedia Torun (0209 6048320) **Buer** Mo. 14 Uhr Eingang Sinn & Leffers, Elisabeth Hummelt (0209 6139941) | Do. 14.30 Uhr Schauburg, Theresia Samsel (0209 2758624)
Bulmke-Hüllen Mi. 13 Uhr Eingang Bulmker Park, Hohenzollernstr., Ayten Özkan (0209 98890986, mobil 0157 73197361) | Termine bitte erfragen, Brigitte Grabemann (0209 493821) **Erle** Do. 15 Uhr AWO Seniorenzentrum, Darler Heide 57, Andrea Osha (0209 781985) **Feldmark** Do. 14.30 Uhr Küppersbuschstr. 24, Hermann Pelka (0209 498632) **Horst** Mo. 14 Uhr Joseph-Büscher-Platz, vor der Postfiliale Hippolytusstr. 11, Andreas Jordan (0209 9994676) | Mo. 15 Uhr Herkules Nordsternpark (bei schlechtem Wetter 15.30 Uhr Rewe, Essener Str.), Inge Leibeck (0209 56969) | Mi. 10 Uhr, 14-tägig und gerades Datum, Schaukasten Kirche, Klaus Gonska (0209 56101) **Resse** Mo. 10.30 Uhr, 14-tägig gerade Wochen, vor Bäckerei Gatenbröcker, Frau Geldner (0209 778539) | Ort und Zeit bitte erfragen, Herr Pesch (0209 35974662) **Rotthausen** Mi. 10 Uhr, Haltestelle 381er Rotthausener Bahnhof, Sigrid Klimke (0209 94768169) **Schalke** Di. 15 Uhr Alten- und Pflegeheim Liebfrauenstift, Ruhrstr., Angelika Dörfling (0209 97298362) | Mi. 10 Uhr MiR, Rosemarie Schwidder (0209 9470873) **Scholven** Mo. 10 Uhr, Im Bröm, Birgit Zeegers (0209 16220745)

Sofern nicht anders vermerkt, finden alle Spaziergangsgruppen wöchentlich statt!

*Jeden ersten Mittwoch im Quartal: Treffen der Spaziergangspatinnen und -paten (3. Juli, 2. Oktober) und aller Interessierten.
Ansprechpartnerin: Lisa Heite, Infocenter Vattmannstraße (0209 169-9854, mobil 0157 3303-1694)*

2. Strukturbildende Maßnahmen: Setting als aktiv zu gestaltender Lebensraum (LiW-Projekt FH DO)

Vorgehensweise im Forschungsprojekt

1. Handlungsfelder bestimmen (5 Arbeitsgruppen)

u.a. Mobilität und Verkehr (seit Beginn)

neu seit 2013: Gesundheit und Sport, Kultur und Bildung

2. Aneignung des Sozialraums (Nadelmethode, Stadtteilerkundungen)



3. Maßnahmenplanung und Umsetzung

2. Strukturbildende Maßnahmen: Setting als aktiv zu gestaltender Lebensraum

➤ Fokus Quartiersentwicklung

●●● **Gerne älter werden in Gelsenkirchen**

Quartiers**NETZ**





Praxisorientierte Verknüpfung beider Strategien

Individuelle Ebene:

Ermöglichung, Unterstützung, Schulung, Anregung

Strukturelle Ebene:

Mitgestaltung eines Alltagsaktivitäten fördernden Quartiers
(Partizipative Gesundheitsförderung)

Fazit

Beim Setting-Ansatz handelt es sich

- um einen sehr komplexen Prozess, der ein hohes Maß an fachlichen und zeitlichen Ressourcen erfordert.
- Dabei ist eine langfristige Perspektive erforderlich, z. B. durch nachhaltig angelegte Modellprojekte.
- Als unerlässlich erweist sich dabei eine enge Kooperation zwischen dem Seniorennetz und der Gesundheitskonferenz und weiteren relevanten Akteuren, wobei
- eine Steuerungsverantwortung durch die Kommune eine wichtige Grundvoraussetzung ist.



DANKE für's Zuhören!

Kontakt:

Lisa Heite

E-Mail: lisa.heite@gelsenkirchen.de

Handy: 0157-3303 1694.

Angelika Rasseck

E-Mail: angelika.rasseck@gelsenkirchen.de

Tel.: 0209/ 169 22 53