



Mental fit und gesund: Voraussetzungen für den Erhalt der psychischen Gesundheit im Alter

**Lernbörse
des Landesentrums Gesundheit
Nordrhein-Westfalen**

10. Oktober 2019, Dortmund

**Posterausstellung mit beispielhaften Praxisprojekten zur
Gesundheitsförderung im Alter**

Nr.	Projekttitle	Projektträger und Kontakt
1	Altengerechte Quartiersentwicklung Ahlen Ost	Stadt Ahlen, Leitstelle „Älter werden in Ahlen“ Felix Ridder, Tel.: 02382 / 59450 E-Mail: ridderf@stadt.ahlen.de
2	“Gesunde Pflegeeinrichtung“ Prävention in der stationären Pflege	AOK Rheinland/Hamburg Silva Bieling, Tel.: 0211 / 87911586 E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de
3	GESTALT (-kompakt) in Beckum Bewegung Spaß · Geselligkeit	Stadt Beckum und BARMER Eggi Steinhoff, Tel.: 02521 / 29473 E-Mail: steinhoff.e@beckum.de
4	Stadtteilspaziergänge in Bochum	Seniorenbüros Bochum Christine Drüke, Tel.: 0234 / 92786390 E-Mail: christine.drueke@diakonie-ruhr.de
5	Telefonischer Besuchsdienst „Mit Herz am Hörer“	Seniorenbüros Bochum Christine Drüke, Tel.: 0234 / 92786390 E-Mail: christine.drueke@diakonie-ruhr.de
6	AlltagsTrainingsProgramm	Seniorenbüro Bochum Mitte / ReVo aktiv e.V. Uwe Reichert, Tel.: 0234 / 95 80 27 21 E-Mail: info@revo-aktiv.de
7	Altergerechte Stadt im Lichte des demographischen Wandels	Stadt Dortmund, Sozialamt - Fachdienst für Senioren Catharina Niemand, Tel.: 0231/50 / 26740 E-Mail: cniemand@stadtdo.de
8	Aktivtage 50 plus	Stadt Dülmen FB Arbeit, Soziales, Ehrenamt und Senioren Hildegard Streyl, Tel.: 02594 / 12563 E-Mail: ehrenamt@duelmen.de
9	Rollator-Woche	KreisSportBund Euskirchen Gianna Lemke, Tel.: 02251 / 14 99 813 E-Mail: Gianna.Lemke@ksb-euskirchen.de
10	Selbstmanagement türkeistämmiger Menschen bei der Pflege von Angehörigen mit Demenz (FörGes 5)	AWO Unterbezirk Gelsenkirchen / Bottrop Admir Bulic, Tel.: 0209 / 4094 205 E-Mail: admir.bulic@awo-gelsenkirchen.de
11	Generationennetz Gelsenkirchen e.V.	Generationennetz Gelsenkirchen e.V. Elisabeth Heite, Tel.: 0209 / 1695894 lisa.heite@gelsenkirchen.de
12	Bewegt und gesund älter werden in Gladbeck	Stadt Gladbeck Dirk Knappmann, Tel.: 02043 / 992217 E-Mail: dirk.knappmann@stadt-gladbeck.de

13	AG Siba - Sport im besten Alter Gemeinsam engagiert - für ein bewegtes Älterwerden!	Stadt Gütersloh Fachbereich Familie und Soziales Abteilung Senioren- u. Behindertenarbeit Heidi Ostmeier, Tel.: 05241 / 82-2156 E-Mail: Heidi.Ostmeier@guetersloh.de
14	Aktives Altern in der seniorenfreundlichen Gemeinde in der EMR; Fokus Seelische Gesundheit	Gesundheitsamt Kreis Heinsberg Karl-Heinz Grimm, Tel.: 02452 / 135314 E-Mail: Karl-Heinz.Grimm@Kreis-Heinsberg.de
15	fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit	Deutsches Institut für angewandte Sportgerontologie e. V. (DifaS e.V.), Köln Prof. Dr. Heinz Mechling, Tel.: 0221 / 169 967 40 E-Mail: info@ff100.de
16	„gesund und mobil im Alter“ Rundgang mit Tiefgang	Gesundheitsamt der Stadt Köln Anne Kreische, Tel.:0221 / 22124754 E-Mail: 53-gesund-im-Alter@stadt-koeln.de
17	Das Gemeinschaftsangebot „Demenz und Migration“	Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Köln e.V., Fachbereich Pflege Elisabeth Römisch, Tel.:0221 / 5733202 E-Mail: roemisch@awo-koeln.de
18	„Dabei und mittendrin“ – Gaben und Aufgaben demenzsensibler Kirchengemeinden	Alexianer Köln GmbH und Katholisches Stadtdekanat Köln Josef Schäfers, Tel.: 0221 16003 444 E- Mail: Gemeindepastoral@Katholisches.Koeln www.demenzsensible-kirchengemeinde.de
19	Morsbach in Bewegung	Gemeinde Morsbach Sylke Görres, Tel.: 02294 / 699 352 E-Mail: Sylke.goerres@gemeinde-morsbach.de
20	pro wohnen international e.V.	Stadt Oberhausen Bereich Chancengleichheit – Leben im Alter Nese Özçelik, Tel.: 0208 / 825 3967 E-Mail: nese.oezcelik@oberhausen.de
21	Gesund und Fit im Alter im Kreis Olpe	Gesundheitsamt des Kreises Olpe Dr. Bettina Adams, Tel.:02761/ 81 435 E-Mail: b.adams@kreis-olpe.de

Altengerechte Quartiersentwicklung Ahlen Ost

Projektlaufzeit: 2017 bis 2019

Hintergrund

Der Ahleener Osten ist die ehemalige Zechensiedlung der Stadt. Viele Seniorinnen und Senioren haben in der Zeche gearbeitet oder waren in der Industrie beschäftigt. Die Nähe zum Arbeitermilieu prägt den Stadtteil bis heute. Auch wenn der Stadtteil als sozial benachteiligt gilt, handelt es sich nicht um einen sog. „Brennpunkt“.

Zielstellung und Zielgruppe

Zielgruppe sind sämtliche Seniorinnen und Senioren des Stadtteils. Als thematischer Schwerpunkt steht die Gesundheit im Mittelpunkt der Projektarbeit.

Ziel des Projektes ist es, die körperliche und geistige Gesundheit der Zielgruppe zu stärken und Angebote zu schaffen, die sie dabei unterstützen. So kann erreicht werden, dass ältere Menschen länger in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können.



Ergebnisse

Da das Projekt noch nicht abgeschlossen ist, lässt sich noch kein Fazit ziehen. Klar ist aber bereits jetzt, dass es viele Ansatzpunkte gibt, die für die Arbeit der Stadt Ahlen und ihre Bürgerinnen und Bürger wertvoll sein werden. Themen wie Digitalisierung oder interkultureller Dialog spielen zukünftig im Ahleener Osten auch im Kontext der Gesundheit älterer Menschen eine noch wichtige Rolle. Entscheidend wird sein, wie die Schwerpunkte zu setzen sind und die Projektinhalte in der Stadt Ahlen weiterhin Aufmerksamkeit finden.

Projektträger und Kooperationspartner

Durchführung: Stadt Ahlen, FB 5
Leitstelle „Älter werden in Ahlen“
Cristina Loi, Felix Ridder
Förderung: Ministerium für Heimat, Bau und
Gleichstellung des Landes NRW
Kooperationen: Stadtteilbüro Süd-Ost
Vitale Stadt Ahlen

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

- Bedarfsanalyse präventiver und gesundheitsfördernder Maßnahmen
- Ergänzung der vorhandenen Angebotsstruktur anhand der ermittelten Bedarfe
- Gewinnung von Kooperationspartnern im Hauptamt und auch auf institutioneller Ebene, aber auch im Rahmen des bürgerschaftlichen Engagements Ehrenamtlicher
- Unterstützung durch die Wissenschaft, um zeitgemäße Methoden einsetzen zu können und systematische Untersuchungen durchführen zu können
- Zusammenarbeit mit türkischen Verbänden und Kulturmittlern, um der kulturellen Prägung des Stadtteils Rechnung zu tragen und die gesamte Bevölkerung optimal erreichen zu können.
- Einbindung des Projektes in vorhandene Netzwerke, um den inhaltlichen Fortschritt zu optimieren und Erreichtes auch über das Projektende hinaus zu verstetigen

Schlussfolgerungen

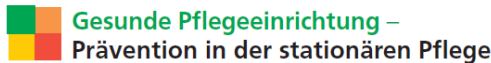
Um das Erreichte verstetigen zu können und die Nachhaltigkeit der Arbeit zu gewährleisten, werden die gewonnenen Erkenntnisse und initiierten Maßnahmen in weiter bestehende Projekte und Institutionen überführt. Besonders hervorzuheben ist dabei das durch das LZG NRW geförderte Strukturprogramm „Vitale Stadt Ahlen“. Das auf die primäre Gesundheitsförderung ausgerichtete Projekt orientiert sich am Lebenswegmodell und bezieht damit auch Seniorinnen und Senioren ein.

„Gesunde Pflegeeinrichtung“ Prävention in der stationären Pflege

Projektlaufzeit: Seit 2017

Hintergrund

Seit 2017 sind die Pflegekassen über den § 5 SGB XI verpflichtet, stationäre Pflegeeinrichtungen bei deren Umsetzung eines Gesundheitsförderungsprozesses für die Bewohner aktiv zu unterstützen. Die AOK Rheinland/Hamburg stellt sich der Aufgabe und hat ein umfangreiches Präventionsprogramm „Gesunde Pflegeeinrichtung“ dazu entwickelt.



Zielstellung und Zielgruppe

- Verbesserung der Lebensqualität der Bewohner/innen
- Stärkung der Gesundheit der Beschäftigten
- Synergieeffekte durch enge Wechselwirkung zwischen Gesundheit und Wohlbefinden der Bewohner/innen und der Mitarbeiter/innen - ganzheitlicher Ansatz des Programms
- Imageverbesserung der Pflegeeinrichtungen – wichtig für Mitarbeiterbindung und Rekrutierung von Fachkräften

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

Das modulare Präventionsprogramm „Gesunde Pflegeeinrichtung“ umfasst Maßnahmen in den Handlungsfeldern Ernährung, körperliche Aktivität, Stärkung kognitiver Ressourcen, psychosoziale Gesundheit sowie Prävention von Gewalt und Betriebliche Gesundheitsförderung. Basis für die Umsetzung des Programms ist der Abschluss einer Gesundheitspartnerschaft.

In einem ausführlichen Beratungsprozess durch Präventionsexperten der AOK Rheinland/Hamburg und des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung werden die Bedarfe für gesundheitsförderliche Maßnahmen individuell durch ein Steuerungsgremium in den jeweiligen Pflegeeinrichtungen auf Bewohner- und Mitarbeiterebene ermittelt. Darauf aufbauend werden zielgruppenspezifische Maßnahmen geplant und umgesetzt.

Projektträger und Kooperationspartner

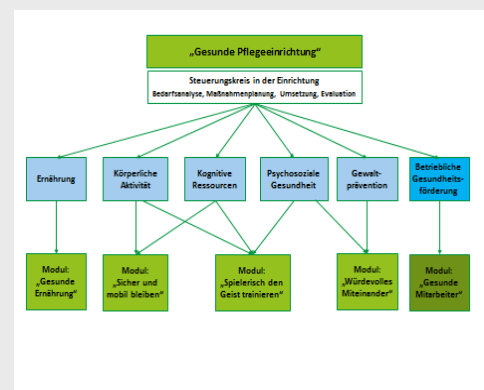
AOK Rheinland/Hamburg

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung Köln

Institut für Gerontopsychiatrie Duisburg

Ergebnisse

- Seit 2017 haben ca. **400 stationäre Pflegeeinrichtungen** eine Gesundheitspartnerschaft mit der AOK Rheinland/Hamburg abgeschlossen und sind in einen Gesundheitsförderungsprozess eingestiegen.
- Von 2017-2019 fanden ca. 300 Mitarbeiterschulungen im Modul „Sicher und mobil bleiben“, 180 Seminare im Modul „Würdevolles Miteinander“, 50 Workshops im Modul „Gesunde Ernährung“ und über 200 Interventionen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung statt.
- Auszeichnung als beispielhaftes Projekt der Landesinitiative Gesundes Land NRW in 2019



Schlussfolgerungen

Die positive Resonanz auf das ganzheitliche Präventionsprogramm zeigt, wie groß der Bedarf an gesundheitsförderlichen Maßnahmen auf Mitarbeiter- und Bewohnerebene in der stationären Pflege ist.

GESTALT (-kompakt) in Beckum

Bewegung · Spaß · Geselligkeit

Projektlaufzeit: November 2018 bis Oktober 2019

Hintergrund

Regelmäßige Bewegung und ein aktiver Lebensstil haben vielfältige positive Effekte auf die Gesundheit. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass körperliche Aktivität, in Verbindung mit kognitiven und sozialen Anreizen, unter anderem dazu beitragen kann, einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Darauf aufbauend hat das Department für Sportwissenschaft und Sport (DSS) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg das Bewegungsprogramm GESTALT (-kompakt) -Gehen, Spielen und Tanzen als lebenslange Tätigkeiten entwickelt.

Ziele des Bewegungsprogramms

- Stärkung der physischen, psychischen und psychosozialen Ressourcen bei Personen ab 60 Jahren, die länger nicht mehr oder noch nie körperlich aktiv waren und (wieder) aktiv werden möchten.
- Nachhaltige Bewegungsförderung bei den Teilnehmenden.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise in Beckum

Unter fachlicher Anleitung trainierten an vier verschiedenen Standorten Seniorinnen und Senioren zwölf Wochen lang einmal wöchentlich in kleinen Gruppen. Neben den verschiedenen Übungen für Körper, Seele und Geist (z. B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele und Bewegung im Alltag), beinhaltete das Programm auch Exkursionen zu kommunalen Bewegungsangeboten sowie eine gruppenbasierte Bewegungsberatung. Im Rahmen des Projektes wurde den Teilnehmenden zudem ein Folgeangebot zu GESTALT (-kompakt) angeboten. Die Teilnahme war kostenlos.

Das gezielt niederschwellige Angebot in kommunal verankerten Treffpunkten sollte dazu beitragen, Zugangsbarrieren - zu anstrengend, Desinteresse an Vereins-/Studiomitgliedschaft, zu teuer, zu alt, zu weit entfernt o.ä. - abzubauen.

Projekträger und Kooperationspartner

Umsetzung von GESTALT (-kompakt) in einer Kooperation der Stadt Beckum mit:

- dem Vierteltreff Rote Erde n. e. V.
- dem Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum
- der Familienbildungsstätte Neubeckum und
- dem Bürgerzentrum in Roland

Projektförderung durch die BARMER (§ 20a SGB V) und zwei lokale Stiftungen.

Erste Ergebnisse

- Großes Interesse an dem Bewegungsprogramm (130 Anmeldungen für 60 Plätze).
- Aufgrund der hohen Nachfrage Realisierung eines zusätzlichen Kurses mit 15 Plätzen.
- Heterogene Zusammensetzung der Gruppen (Alter von 60-89 Jahren, stark unterschiedliche körperliche und motorische Voraussetzungen).
- Feedbacks reichten von „Das schaffe ich nicht“ und vereinzelt nachträglichen Abmeldungen bis zu höchster Zufriedenheit (vor allem wegen des positiven Gefühls von Anstrengung und angenehmer Gruppenerfahrung).
- Positiv bewertet wurde, dass Frauen und Männer *gemeinsam* trainieren.
- Es wurden wertvolle, soziale Effekte spürbar (besseres Kennenlernen, gegenseitige Unterstützung, Belebung der Treffpunkte).



Fazit und Ausblick

Die Anfangsimpulse waren zunächst finanziell und zeitlich aufwändig. Danach entwickelte sich eine weitreichende Eigendynamik. Von den Seniorinnen und Senioren wurde der Wunsch geäußert das Angebot fortzuführen – selbst dann, wenn zukünftig Teilnahmegebühren anfallen. Daher hat die Stadt Beckum das Ziel, auch im Jahr 2020 wieder Kurse mit GESTALT (-kompakt) - Elementen anzubieten, Förderer zu finden und an die außerordentlich positiven Erfahrungen anzuknüpfen.

AlltagsTrainingsProgramm

Projektlaufzeit: Seit 2016

Hintergrund

AlltagsTrainingsProgramm Was ist das und woher kommt es?

Schon kleine Änderungen der Bewegungsgewohnheiten und die Steigerung der körperlichen Aktivität haben positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Denn Bewegung ist Leben, Bewegung hält mobil und Bewegung fördert soziale Kontakte!

Bewegungsförderung kann dazu beitragen, bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben zu führen und aufrecht zu erhalten.

Um die Bewegungsaktivitäten älterer Menschen zu fördern, haben die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS), der Deutsche Olympische Sportbund e.V. (DOSB), der Deutsche Turner-Bund e.V. (DTB) und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (LSB NRW) das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entwickelt.

Zielstellung und Zielgruppe des ATP

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) zeigt Frauen und Männern ab ca. 60 Jahren, wie sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern.

Das zwölfwöchige Kursprogramm vermittelt, wie leicht es ist Alltagssituationen und Alltagsfertigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu erkennen und zu nutzen - überall und zu jeder Zeit.

Es eignet sich ideal als Gesundheitstraining, auch für Anfänger oder Wiedereinsteiger:

- Bringt mehr Bewegung ins Leben der Teilnehmenden
- Verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Das Training findet in der Gruppe und in der Alltagsumgebung statt
- Ändert die Bewegungsgewohnheiten der Teilnehmenden

Die Stundeninhalte greifen verschiedene Alltagssituationen und -fertigkeiten auf, wie beispielsweise Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen und vieles mehr.

Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter leiten durch die Übungsstunde.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

Vermittelt wird während der einzelnen Kurseinheiten beispielsweise, wie das Tragen von Taschen zur Kräftigung von Rumpf- und Armmuskulatur genutzt werden kann oder wie vorhandene Gegenstände im Wohnumfeld (Treppen, Bänke, Bäume, Zäune etc.) oder im Haushalt (Stühle, Trinkflaschen, Töpfe, etc.) trainingswirksam eingesetzt werden können.

Jede der zwölf Kursstunden behandelt somit ein spezielles Thema mit Bezug zum Alltag.

Kooperationspartner in Bochum

In Bochum kooperieren das
Seniorenbüro Mitte
und der

ReVo aktiv e.V.

Verein für Präventions-, Reha- und Gesundheitssport und führen regelmäßig Kurse durch.



Evaluation

Im Jahr 2016 wurde das ATP während der Pilotphase in den Strukturen des Landessportbundes NRW erstmals durchgeführt und von der Deutschen Sporthochschule Köln evaluiert.

Ziel der Evaluation war es u.a. herauszufinden, welche Zielgruppe erreicht wird, ob die Teilnehmenden zufrieden mit den Inhalten sind und ob das Bewegungsverhalten der Teilnehmenden beeinflusst werden kann.

Für die Erfassung des Bewegungsverhaltens wurden die MET-Werte der Teilnehmenden in unterschiedlichen Kategorien („berufliche Tätigkeit“, „Haushalt“, „Gartenarbeit“, „Freizeit“ u. „Sport“) mittels eines Fragebogens festgehalten und ausgewertet. Weitere Ziele waren die Prüfung der Umsetzbarkeit der Inhalte in die Praxis sowie die Überprüfung der Zufriedenheit der Übungsleitenden und der umsetzenden Personen in den Sportvereinen.

Insgesamt nahmen 137 Personen (69,7 ± 6,6 Jahre) an elf ATP-Kursen von zehn Vereinen an der Evaluation teil. Über zwei Drittel der Befragten war weiblich (68%) und das Bildungsniveau war sehr heterogen. Die Trainingsinhalte des ATP wurden von den befragten Teilnehmenden sowohl direkt nach dem Kurs als auch drei Monate nach Kursende positiv bewertet.

Die positiven Ergebnisse der Teilnehmenden-Befragung zur Akzeptanz des Kurses werden durch die Ergebnisse der Übungsleitenden- und Expertenbefragung gestützt.

Stadtteilspaziergänge in Bochum

Projektlaufzeit: Seit 2015 - unbegrenzt

Hintergrund

- Die Stadtteilspaziergänge finden wöchentlich statt.
- In Bochum gibt es sie derzeit in 20 Stadtteilen.
- Sie starten bei jedem Wetter - je Stadtteil - immer am gleichen Ort und zur gleichen Zeit.
- Die Spaziergänge dauern 1 - 1,5 Stunden.
- Die Teilnahme ist kostenlos und benötigt keine vorherige Anmeldung.
- Ehrenamtliche Pat*innen begleiten die Runden, planen die Strecke und achten auf die Mitläufer*innen.

Zielgruppe

- Senior*innen, die Kontakte im Stadtteil und regelmäßige Bewegung suchen

Zielstellung

- Verminderung von Einsamkeit
- Stärkung von Netzwerken im eigenen Stadtteil
- Interesse am Stadtteil erhöhen
- Regelmäßige Bewegung
- Angebot ist unverbindlich und kostenfrei
- Viele Teilnehmer*innen treffen sich nach der Runde noch in einem Café, einem Seniorenbüro oder einer Cafeteria im Stadtteil

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

- Für jeden Stadtteilspaziergang gibt es 2-4 ehrenamtliche Pat*innen, die die wöchentlichen Runden begleiten.
- Die Pat*innen werden durch die hauptamtlichen Mitarbeiter*innen der Seniorenbüros unterstützt und treffen sich regelmäßig zu Austauschtreffen.
- Spaziergänge laufen autark und selbständig.
- Das Angebot ist niederschwellig und offen für neue Senior*innen.

Projekträger und Kooperationspartner

Seniorenbüros Bochum

Die sechs Seniorenbüros Bochum gibt es seit 5 Jahren. Sie sind eine Kooperation aus Stadt und sechs Verbänden.

Ergebnisse

- Spaziergänge erreichen viele Bürger*innen in der Stadt (jede Woche laufen über 100 Senior*innen in Bochum mit).
- Bei den Runden entstehen gute Beziehungen und Freundschaften.
- Spaziergänge breiten sich über das Stadtgebiet aus (derzeit 20 Spaziergänge pro Woche).
- Die Stadtteilspaziergänge vernetzen sich untereinander, laufen hin und wieder gemeinsam oder organisieren gemeinsame Aktionen wie eine Sternwanderung.
- Senior*innen kennen die Seniorenbüros und haben damit auch für andere Fragen oder Beratungsbedarf eine vertraute Anlaufstelle.
- Senior*innen werden über die Pat*innen auch über andere Angebote, Schulungen, Infoveranstaltungen usw. informiert.



Stadtteilspaziergänge in Bochum

Schlussfolgerungen

- Die Stadtteilspaziergänge sind beliebte Treffpunkte in Bochum geworden.
- Mit dem Angebot werden viele Senior*innen erreicht.
- Sie fördern neben der Bewegung vor allem Kontakt und Kommunikation.
- Ein Problem stellt leider häufig die unterschiedliche Laufgeschwindigkeit dar. Menschen mit Rollator sind zwar herzlich willkommen, fühlen sich aber nicht selten überfordert.
- In einigen Stadtteilen laufen extra Gruppen für langsamere Läufer, die kürzere Runden drehen und sich anschließend wieder mit den etwas Schnelleren am Ziel (Café) treffen.

Telefonischer Besuchsdienst

„Mit Herz am Hörer“

Projektlaufzeit: Seit 2015 - unbegrenzt

Hintergrund

Im Alter schrumpft häufig der Radius in dem sich ein Mensch bewegt. Manche verlassen kaum noch ihre Wohnung und vermissen das Plaudern beim Bäcker, mit den Nachbarn oder einer guten Bekannten.

Der Telefonische Besuchsdienst „Mit Herz am Hörer“ bietet regelmäßige, vertrauliche Gespräche „über Gott und die Welt“.

Geschulte Ehrenamtliche rufen wöchentlich zu einem festgelegten Zeitpunkt an und nehmen sich ca. eine Stunde Zeit für das Gespräch.
So entstehen feste telefonische Patenschaften und nicht selten auch Freundschaften.

Zielgruppe

- Die Nutzer*innen des Telefonischen Besuchsdienstes sind Menschen aus Bochum im Alter 55+.
- Die ehrenamtlichen Pat*innen stammen meist aus Bochum. Das Ehrenamt ist altersunabhängig.

Zielstellung

- Kontakt zu Senioren in der eigenen Häuslichkeit
- Verminderung von Einsamkeit
- Kooperation von Haupt- und Ehrenamt
- Das Angebot ist kostenlos

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

- Interessierte Senior*innen werden durch hauptamtliche Mitarbeiter*innen per Hausbesuch kennengelernt.
- Ehrenamtliche werden nach Erstgespräch geschult und treffen sich regelmäßig zu Austauschtreffen.
- Telefonate werden durch hauptamtliche MA vermittelt.
- Seniorenbüros stehen für Rückfragen, Probleme oder weitere Beratung zur Verfügung.
- Mitarbeiter*innen haben regelmäßigen Kontakt zu Senior*innen und ehrenamtlichen Pat*innen.

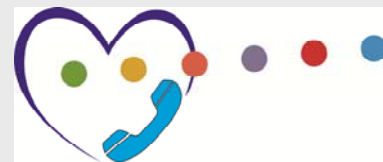
Projektträger und Kooperationspartner

Seniorenbüros Bochum

Die sechs Seniorenbüros Bochum gibt es seit 5 Jahren. Sie sind eine Kooperation aus Stadt und sechs Verbänden.

Ergebnisse

- Verminderung von Einsamkeit.
- Entstehung neuer, oft sehr tragfähiger (telefonischer) Beziehungen.
- Senior*innen haben ersten Kontakt zum Seniorenbüro und damit eine Anlaufstelle auch für weitere Fragen und Beratung.
- Ehrenamt ist zeitlich begrenzt und ohne Fahrzeit auszuführen, aber trotzdem verantwortungsvoll.
- Ehrenamtliche Pat*innen lernen sich bei Schulung und Patentreffen kennen und knüpfen so auch Kontakte untereinander.



Telefonischer Besuchsdienst der Seniorenbüros Bochum

Schlussfolgerungen

- Der Telefonische Besuchsdienst spricht sowohl Senior*innen als auch interessierte Ehrenamtliche an.
- Er fügt sich gut in die große Angebotsstruktur der Seniorenbüros Bochum ein.
- Gerade Senior*innen die nicht mehr an Angeboten mit Komm-Struktur teilnehmen können, werden erreicht.
- Zeitlich begrenztes Ehrenamt ist auch gut mit Studium, Beruf und anderen Verpflichtungen kombinierbar. Es ist altersunabhängig.

Altersgerechte Stadt im Lichte des demografischen Wandels

Projektlaufzeit: unbefristet bzw. fünf Jahre für das Projekt des BMFSFJ (2015-2020)

Hintergrund

- A Ratsbeschluss 12/2015 „Altersgerechte Stadt im Lichte des demografischen Wandels“: Der Rat beauftragt die Verwaltung, ein Konzept für eine ressortübergreifende und quartiersbezogene Demografiestrategie zur Umsetzung konkreter Maßnahmen zu erarbeiten.
- B Teilnahme an fünfjährigem Projekt des BMFSFJ „Demografiewerkstatt Kommunen“ (DWK).

Zielstellung und Zielgruppe

Durch den demografischen Wandel und die Veränderungen in den (familiären) Versorgungsstrukturen ergeben sich neue Herausforderungen in der kommunalen Seniorenarbeit.

Die Seniorenarbeit muss in Zukunft

- verstärkt Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sichern,
- bürgerschaftliches Engagement stärken,
- sorgende Nachbarschaften mit Jung und Alt anstoßen,
- Rahmenbedingungen schaffen, damit die Menschen im Alter möglichst bis zum Lebensende im vertrauten Wohnumfeld selbstständig und selbstbestimmt leben können.

Ziel ist die qualitative Aufwertung der kommunalen Altenplanung und Seniorenpolitik. Auf der Agenda steht das anspruchsvolle Projekt einer integrierten Finanz-, Städtebau-, Bildungs-, Gesundheits- und Sozialpolitik, bei der **der Mensch in einer lebendigen Nachbarschaft** im Zentrum steht.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

- Erstellung eines Kommunalprofils im Rahmen des Projekts „Demografiewerkstatt Kommune“
- Ressortübergreifendes Arbeiten/Gründung einer Lenkungsgruppe
- Auswahl von Referenzquartieren (Großstadt mit 170 statistischen Unterbezirken)
- Ressortübergreifende Erstellung von Quartiersprofilen unter Einbezug der zahlreichen Masterpläne
- Initiierung und Begleitung von Bürgerwerkstätten in drei Referenzquartieren
- Standardisierte Befragung von Bürger*innen 80 und älter in einem Referenzquartier

Projekträger und Kooperationspartner

- A Stadt Dortmund, Federführung Sozialamt – Fachdienst für Senioren



- B Projekt „Demografiewerkstatt Kommunen“ des BMFSFJ



Ergebnisse

- Implementierung einer ressortübergreifend arbeitenden Lenkungsgruppe
- Erweiterte Sozialraumkenntnisse durch Quartiersprofile
- Entwicklung von Maßnahmen für eine altersfreundliche Stadt in verschiedenen Fachbereichen der Verwaltung + Monitoring
- Bürgerwerkstätten tragen zur sozial und ökologisch nachhaltigen Entwicklung in den Quartieren bei und ermöglichen weltanschaulich unabhängiges soziales Engagement in der Nachbarschaft.
- Wissenstransfer an andere Kommunen über direkte Anfragen oder das Projekt „Demografiewerkstatt Kommunen“.

Schlussfolgerungen

- Durch ressortübergreifende und quartiersbezogene Demografiestrategie findet eine starke Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Fachbereichen und externen Akteur*innen statt.
- Gemeinsame Entwicklung von Strategien zu den Herausforderungen des demografischen Wandels.
- Teilnahme am Projekt „Demografiewerkstatt Kommunen“ des BMFSFJ bringt hilfreiche, bedarfsorientierte und passgenaue Unterstützung.
- Projekt ermöglicht interkommunalen Austausch und ermöglicht eine aktive Lernkultur.
- Eine professionelle Steuerung ist nötig, in diesem Fall zwei Stellen Sozialplanung.
- Die aktive Beteiligung der Bürger*innen bringt erweiterte Perspektiven in Planungsprozesse und fördert die Entwicklung einer sozial und ökologisch nachhaltigen, altersfreundlichen Stadt.

Lernbörse „Mental fit und gesund: Voraussetzungen für den Erhalt der psychischen Gesundheit im Alter“
Posterausstellung mit Projekten zur Gesundheitsförderung im Alter

Aktivtage 50 plus

Projektlaufzeit: Seit 2015

Hintergrund

Der Aktivtag 50 plus findet in jedem Jahr am „Tag der älteren Generation“ statt, einem internationalen Aktionstag, der auf die Situation und die Belange der älteren Generation aufmerksam machen will.

Jährlich wechselnde Themen des Aktivtages:

Aktiv im Alter – klimaverträglich mobil (2015)

Mobil unterwegs – mit neuen Medien (2016)

Älter werden – aber sicher! (2017)

Ruhestand – was nun? (2018)

und in diesem Jahr:

Prävention – modern bewegen, modern ernähren

Projekträger und Kooperationspartner

Stadt Dülmen

FB Arbeit, Soziales, Ehrenamt und Senioren

Markt 1 – 3, 48249 Dülmen

in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Dülmen

und themenspezifischen Kooperationspartnern

(Verbände, Vereine, Initiativen, Schulen usw.)

Ergebnisse

Erfolgreiche, lebendige Veranstaltung mit bis zu 100 Teilnehmenden vorwiegend ab 65 plus;

Menschen ab 50 plus wurden kaum erreicht

Zielgruppe

Für Menschen ab 50 Jahre bis zu Hochaltrigen.

Zielstellung

Ziel ist es, für gesundheitspräventives Verhalten zu sensibilisieren, entsprechende Angebote in Dülmen bekannt zu machen, den Zugang hierzu zu erleichtern und die Anbieter gesundheitspräventiver Angebote zu vernetzen.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

Eingangsreferat

und nachfolgend Besuch der rd. 20 – 25 Informations- und Aktionsstände



Schlussfolgerungen

Im Hinblick auf das gesundheitspräventive Anliegen dieser Veranstaltung erfolgt eine kontinuierliche Anpassung der Themen und der Rahmenbedingungen auf die Generation 50 plus.

Rollator-Woche

Projektlaufzeit: 16.09. - 19.09.2019

Hintergrund

Gehhilfen oder Rollatoren leisten einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung der Mobilität und des selbstbestimmten Handelns der Menschen im Alltag. Dazu gehört u. a. auch die Teilnahme am Straßenverkehr und die Nutzung in öffentlichen Verkehrsmitteln. Dabei kommt es durch Unsicherheiten und falsche Handhabung zu Stürzen, die das Ziel des Rollators, den Senior*innen Sicherheit in ihr alltägliches Leben zurückzugeben, entgegenwirkt. Dämmerlicht, eine Bordsteinkante und eine verminderte Reaktionsfähigkeit - schon ist das Risiko hoch, dass insbesondere ältere Menschen stürzen und sich verletzen, aber auch als Teilnehmende im Straßenverkehr ebendiesem gefährden.

Zielstellung und Zielgruppe

Durch die oben genannten verschiedenen Facetten soll das Rollatortraining in verschiedene Blöcke eingeteilt werden, die einzeln, sowohl von Menschen mit Gehhilfe / Rollator, als auch von Interessierten, die Angehörige oder Bekannte mit einer Gehhilfe / einem Rollator betreuen, besucht werden können. Die einzelnen Veranstaltungen finden im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche als Rollatorstage statt.

Projekträger und Kooperationspartner

- KreisSportBund Euskirchen
- Stadtverkehr Euskirchen GmbH
- Stadt Euskirchen – Senioren in Euskirchen (Projektgruppen Freizeit und Sicherheit)
- Polizei Euskirchen



Vorgehensweise

Die Organisation übernehmen der KreisSportBund Euskirchen und die Stadtverkehr Euskirchen GmbH (SVE). Kooperationspartner sind die Projektgruppe Senioren in Euskirchen (Sicherheit) und die Polizei Euskirchen. Den Rollatorcheck führt das Sanitätshaus Wehner durch. Das Ministerium für Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen hat Landesmittel bereitgestellt, um die örtlichen Verkehrssicherheitsaktionen durchzuführen. Der KreisSportBund Euskirchen bietet mit Unterstützung der SVE daher kostenfreie Angebote an.

Programm

Sicher im Bus: Der Bus als sicherstes Verkehrsmittel soll auch für die Rollatorfahrer problemlos nutzbar sein. Aus diesem Grund möchte die SVE mit einem speziellen Training den richtigen Umgang mit dem Rollator im Bus vermitteln. Der ausgebildete Trainer zeigt die Kniffe und Tricks auf, die von den Teilnehmenden angewendet werden können.

Polizeivortrag „Taschendiebstahl“: An öffentlichen Orten kommt es immer wieder vor, dass Taschendiebe auf ihren Raubzug gehen. Besonders gerne geschieht dies in öffentlichen Verkehrsmitteln, an Bahnhöfen, in Fußgängerzonen, in Gaststätten und auf Festen. Daher hält die Polizei einen kurzen Vortrag zum Thema „Augen auf und Tasche zu“. Inhalt ist u.a., wie ich mich mit dem Rollator unterwegs gegen Taschendiebstähle schützen kann.

Rollator-Führerschein: Der Umgang mit dem Rollator muss gelernt sein! Mit einem kleinen Parkour und verschiedenen Untergründen wird der Umgang mit dem Rollator trainiert. Im Vordergrund steht hier der Umgang mit dem Rollator im Outdoor Bereich. Es werden verschiedene Techniken gezeigt und geübt wie die Handhabung des Rollators leichter fällt.

Rollatorcheck: In häufigen Fällen wird ein Rollator mit Funktionseinschränkungen eingesetzt, da dieser trotz täglichen Gebrauchs nicht immer die Aufmerksamkeit bezüglich der technischen Funktionalität erhält. Das Sanitätshaus Wehner überprüft daher vor Ort die Sicherheit der Rollatoren, sowie die richtige Einstellung auf den Nutzer und die Nutzerin.

Einstiegstraining in den Bus: Im Rahmen des Rollatorführerscheins besteht nochmals die Möglichkeit, den Einstieg in den Bus in aller Ruhe zu üben. Auch hierfür steht ausgebildetes Personal vor Ort zur Beratung zur Verfügung.

Fit mit dem Rollator: Nicht nur der richtige Umgang mit dem Rollator ist wichtig, sondern auch das alltägliche Training. Hierzu werden verschiedene kleine Übungen gezeigt, die jeder zuhause nachmachen kann. Der Rollator dient hierbei nicht nur als Gehhilfe, sondern auch als Trainingsgerät.

Selbstmanagement türkeistämmiger Menschen bei der Pflege von Angehörigen mit Demenz (FörGes 5)

Tuğba Aksakal, Tezcan Güntekin, Oliver Razum, Admir Bulic, Hüriyet Yılmaz, Yüce Yılmaz-Aslan

Projektlaufzeit: 04/2018 – 03/2021

Hintergrund

- Der demografische Wandel führt zur Zunahme von chronischen Erkrankungen (z.B. Demenz) und Multimorbidität.
 - Der Pflegebedarf steigt auch bei Menschen mit Migrationshintergrund an.
 - Etwa 90% der türkeistämmigen Pflegebedürftigen werden ohne Unterstützung des professionellen Pflegesystems zu Hause durch Angehörige gepflegt.
 - Die Nutzung von Altenhilfeangeboten ist für die Zielgruppe durch Barrieren (anderes Pflegeverständnis, fehlende Akzeptanz von professioneller Hilfe, Misstrauen gegenüber Fremden, Sprachbarrieren etc.) erschwert.
 - Die pflegenden Angehörigen sind oftmals nicht ausreichend über pflegerische Leistungen informiert.
- **Die Unterstützung der pflegenden Angehörigen gewinnt an Bedeutung.**

Zielstellung und Zielgruppe

Ziel ist die Entwicklung und Validierung einer pflegerischen Intervention zur **Selbstmanagementförderung** von türkeistämmigen pflegenden Angehörigen. Die Intervention wird **aufsuchend, nutzerorientiert** und **niedrigschwellig** ausgerichtet. Sie setzt besonders auf **muttersprachliche** Information zur Förderung der **Health Literacy**, des **Empowerments** und der Förderung der **Selbstmanagementkompetenzen**. Die Intervention zielt darauf, pflegende Angehörige körperlich und psychisch zu **entlasten** und sie in ihrer Rolle, ihrer Handlungskapazität und ihren Ressourcen zu **stärken**.

Methodik

Literaturanalyse & Erarbeitung des Interventionskonzeptes
Zusammenstellung pflegespezifischer Informationsmaterialien in türkischer Sprache

Briefing einer türkischsprachigen Mitarbeiterin, die das Instrument in den Familien erproben wird

↓
Qualitative Prä-Erhebung (E1)
Leitfadeninterviews mit den pflegenden Angehörigen

Erprobung und Validierung des Interventionskonzeptes
Information, Empowerment und Selbstmanagementförderung von 10 türkeistämmigen Familien

↓
Qualitative Abschlusserhebung (E2)
Leitfadeninterviews mit den pflegenden Angehörigen

↓
Aufbereitung des Konzeptes/der Intervention zur Veröffentlichung

Publikationen im Projektband der Projektgruppe FörGes

Projekträger und Kooperationspartner

„FörGes 5“ ist ein gemeinsames Projekt der Universität Bielefeld und der Fachdienste Integration – Zuwanderung-Flüchtlinge der Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop. Es wird von Herrn Prof. Dr. Oliver Razum, Frau Prof. Dr. Hürrem Tezcan-Güntekin, Dr. Yüce Yılmaz-Aslan und Herrn Admir Bulic geleitet. Das Projekt wird durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW gefördert und ist Teil des Verbunds „förges“ (<https://www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/projekte/foerges5.html>).

Ergebnisse aus den ersten Interviews

Isolation	Zukunftsängste/ -sorgen	Überforderung mit der Situation/Pflege
Einfluss der Kinder auf die Hauptpflegeperson		keine professionelle Unterstützung
unterschiedliche Positionen der Angehörigen bzw. Kinder bezüglich der Pflege		finanzielle Sorgen
fehlende Informationen über Demenz und Pflegewissen		Angst vor Kritik und Veränderung
Vorurteile gegen Hilfe von außen (aufgrund negativer Erfahrungen in der Vergangenheit)		psychische Belastung
gesundheitliche Probleme der pflegenden Angehörigen		Wunsch nach Unterstützung im Pflegealltag

Bedeutung für die Intervention

- Die Bedürfnisse der bisherigen Familien sind sehr unterschiedlich.
 - Aufgrund des großen Bedarfs an akuter Hilfe werden die Familien ab dem Rekrutierungszeitpunkt regelmäßig (wöchentlich) besucht.
- Die Intervention beginnt für jede Familie zu einem individuellen Zeitpunkt.
- Die Intervention wird individuell und partizipativ an die Bedürfnisse der Familien angepasst.

Ausblick

Das Projekt leistet einen Beitrag zur Verbesserung der Pflege, der Förderung der Gesundheitskompetenz und der Erhöhung des Selbstmanagements in Form von nutzerorientierter Versorgung. Durch die enge Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Praxis wird der Transfer der Ergebnisse in die Praxis sichergestellt.

Generationennetz Gelsenkirchen e.V.

Hintergrund

Herausforderungen des demografischen Wandels als Gestaltungsaufgabe in der Kommune



- Schaffung einer Stabsstelle Senioren- und Behindertenbeauftragte/r der Stadt Gelsenkirchen
- Entwicklung und Verabschiedung eines Masterplans Seniorinnen und Senioren der Stadt Gelsenkirchen (2005) über alle Parteigrenzen hinweg
- **Vernetzung der Akteure im Bereich Alter in Gelsenkirchen**

Zielstellung und Zielgruppe

Der Verein verfolgt das Ziel, in Gelsenkirchen Strukturen der Ermöglichung aufzubauen und zu unterstützen, damit ältere Menschen an der Stadtgesellschaft teilhaben und bis zum Lebensende möglichst selbständig und selbstbestimmt leben können.

Die Zusammenarbeit der dem Verein angehörenden Dienstleister soll Bürokratie und Doppelstrukturen vermeiden. Die Zusammenarbeit mit bürgerschaftlich engagierten Vereinsmitgliedern soll dazu führen, dass Ältere nicht Objekte der Fürsorge, sondern als Experten*innen in eigener Sache wertgeschätzt werden.

www.generationennetz-ge.de

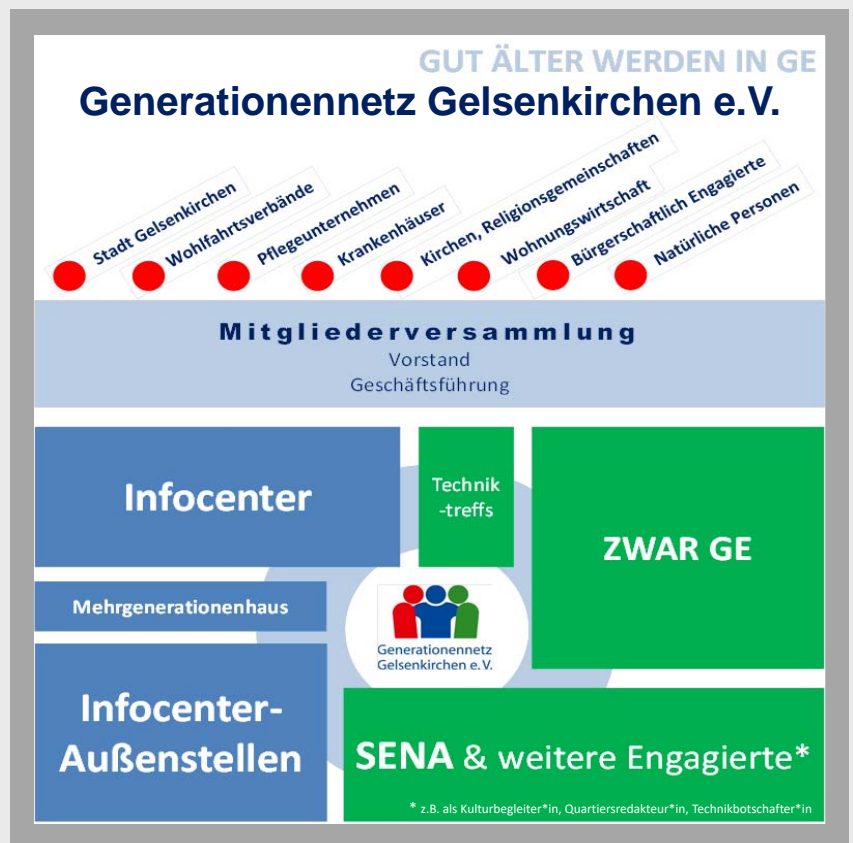
Kooperationspartner

Der Zusammenschluss von Akteuren (Markt, Staat, Zivilgesellschaft) unterhält Infocenter und Außenstellen (mit hauptamtlichem Personal) und gibt ZWAR-Gruppen und bürgerschaftlich Engagierten Räume und Ausstattung.

Zunächst 2010 als Kooperationsverbund konstituiert ist er seit 2013 als Verein Generationennetz Gelsenkirchen e.V. organisiert.

Leitgedanken:

- Partizipation
- Generationensolidarität
- Barrierefreiheit



Aufgabenschwerpunkte

- Information & Beratung aus einer Hand
- Förderung von Engagement & Selbstorganisation
- Netzwerkmanagement
- Sozialraumgestaltung & Quartiersentwicklung

Bewegt und gesund älter werden in Gladbeck

Projektlaufzeit: Seit 2015

Hintergrund

Die Stadt Gladbeck befasst sich seit Jahrzehnten im Zuge des demografischen Wandels mit dem Thema Sport für ältere Menschen und hat vielfältige und nachhaltig wirkende Strukturen ausgebildet. Bereits 1970 erfolgte im Rahmen des Projektes "Sport für betagte Bürger in Nordrhein-Westfalen" eine Auseinandersetzung mit den Auswirkungen des demografischen Wandels. Das Resultat war die Gründung des Vereins "Sport für betagte Bürger" im Jahr 1978; der Verein trägt heute den Namen „Sport für bewegte Bürger“ und hat etwa 1.300 Mitglieder.

Zielstellung und Zielgruppe

Das Sport- und Bewegungsangebot Gladbecks ist generationsübergreifend ausgerichtet. So wird das Ziel verfolgt, die Beziehungen zwischen Jung und Alt durch Sport und Bewegungsangebote zu unterstützen. Eine Verbindung zur Stadtentwicklungsplanung stellt das Projekt "Bewegungsräume für Generationen" her, in dem es darum geht, neue, gut erreichbare Flächen in den Grünbereichen in der Stadt zu schaffen, auf denen sich Menschen aller Generationen bewegen können, um sich fit und gesund zu halten.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

Die Sport- und Bewegungsangebote orientieren sich am Alltag und somit am Bedarf der Seniorinnen und Senioren und stehen in engem Zusammenhang mit dem Vereinsleben in der Stadt. Dies findet seinen Ausdruck in umfangreichen Bewegung-Angeboten in der Prävention und im Gesundheits- und Rehabilitationssport. Ernährungsberatung und Vorträge über gesunden Lebensstil ergänzen die ganzheitliche Ausrichtung. Der soziale Altersport bietet zudem Unterstützung beim Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand. Hier werden Hilfen zum selbstbestimmten Handeln gegeben. Durch die Übertragung von Aufgaben wird zudem das bürgerschaftliche Engagement gefördert. Dazu gehören auch:

- die Entwicklung von Kompetenzen im Alter - ob auf kulturellem (Musikkreis und Literatur-Café) oder auf gesellschaftspolitischem Gebiet - sowie
- das Organisieren von Aktivurlauben und themenbezogenen Fahrten und Exkursionen durch die Seniorinnen und Senioren selbst.

Projektträger und Kooperationspartner

Rat der Stadt, Bürgermeister, Gesundheitsamt, Sozialamt, Amt für Integration und Sport, Stadtplanungs- und Grünflächenamt, Seniorenbeirat, Ärzteschaft, Apotheken, Krankenversicherungen, Krankenhäuser, Altenheime/Pflegeheime, Reha-Einrichtungen, ambulante Pflegedienste, städt. Seniorenberatung, Senioren-Freizeitstätten, Sportvereine, Bildungseinrichtungen, Stadtteilzentren/ Nachbarschaftshäuser, Quartiersmanagement, Wohlfahrtsverbände, Kirchen, Migrantenorganisationen, Selbsthilfeeinrichtungen, Lokale Medien, Sponsoren

Ergebnisse

Die Stadt Gladbeck wurde im Rahmen des bundesweiten Wettbewerbs „Gesund älter werden in der Kommune – bewegt und mobil“ 2016 für ihren Beitrag "Bewegt und gesund älter werden in Gladbeck" mit dem 2. Platz bei den kreisangehörigen Städten ausgezeichnet. Im engen Kontext zum landesweiten Projekt "Zukunft gestalten – aktiv und gesund älter werden in Nordrhein-Westfalen" wurden und werden Maßnahmen in Kooperation und Zusammenarbeit der Stadt Gladbeck, des Seniorenbeirats und des Stadtsportverbandes sowie den am Projekt beteiligten Vereinen (weiter)entwickelt.



Schlussfolgerungen

Wir müssen den Lebensraum für alle Generationen, Geschlechter und Nationalitäten schaffen und vielfältige Möglichkeiten, gemeinsam Bewegung, Spiel und Sport auszuüben. Bildung, Bewegung und Gesundheit sind die notwendigen Grundwerte eines Miteinanders der Generationen.

Das in der älteren Generation vorhandene Potential für bürgerschaftliches Engagement sollte noch stärker genutzt werden, z.B. durch Mehrgenerationenangebote (Interkulturelle Mehrgenerationenwoche in Gladbeck oder Kooperationen mit Schulen).

AG Siba - Sport im besten Alter

Gemeinsam engagiert - für ein bewegtes Älterwerden!

Projektlaufzeit: Seit 2008 bis heute

Hintergrund

Die Gütersloher Arbeitsgemeinschaft „**Siba - Sport im besten Alter**“ wurde 2008 auf Initiative des Seniorenbeirates ins Leben gerufen und engagiert sich seither für die Belange älterer Menschen im Themenfeld „Sport und Gesundheit“.

Zielstellung und Zielgruppe

Die Initiative will auf die besondere **Bedeutung von Sport und regelmäßiger Bewegung für die Gesundheit älterer Menschen** aufmerksam machen. Dies erfolgt im Rahmen verschiedener Maßnahmen und Formate, die sich sowohl an Seniorinnen und Senioren selbst richten als auch an Multiplikatoren und Akteure aus Sportvereinen, Gremien und kommunalen Einrichtungen der Altenarbeit.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

Die AG „Siba“ orientiert sich an den Handlungsfeldern des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes NRW.

Veranstaltungen und Aktivitäten u. a.

- **Aktiv älter werden - Gesundheit braucht Bewegung**
Gastvortrag mit Prof. Dr. Heinz Mechling
- **Ausstellung „Bewegte Senioren - Fit in die Zukunft“**
Die von Landessportbund NRW und Deutscher Sporthochschule Köln konzipierte Ausstellung gastierte vier Wochen in der Stadtbibliothek Gütersloh.
- **Fachtag & Sport aktiv „Gesund älter werden“**
Wissenschaft trifft Praxis - ein bewegter Dialog aus Vorträgen und Workshops zu den Themen „Stürze vermeiden“ und „Aktiv gegen Demenz“. Gastvortrag: Prof. Dr. Ursula Lehr.
- **Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern**
Schulung der BAGSO e. V. für Mitarbeitende in Sportvereinen und Senioreneinrichtungen
- **Gymwelt on Tour - Sturzprophylaxe & geistige Fitness**
Workshop-Kompodium in Kooperation mit dem Deutschen Turnerbund
- **Aktionstag „Bewegt ÄLTER werden“**
Ein Programm rund um die vielfältigen Facetten eines bewegten Älterwerdens mit Vorträgen, Workshops und dem Alltags-Fitness-Test. Gastvortrag: Franz Müntefering
- **Ein bisschen Salto muss sein – bewegt zu einem gesunden Lebensstil im Alter**
Ein Vortragsabend mit Sportlegende Eberhard Gienger und Podiumsgästen aus Sport und Politik
- **Sport im Park**
Bewegungstreffs für Ältere im Freien

Projekträger und Kooperationspartner

- Seniorenbeirat Gütersloh
- Stadt Gütersloh - Fachbereich Sport, Fachbereich Familie und Soziales
- Stadtverband Gütersloh e. V.
- Kreissportbund Gütersloh e. V.



Foto: Max Gaisendrees



Foto: Bilddatenbank des Landessportbundes NRW (LSB NRW – Andrea Bowinkelmann)

Schlussfolgerungen

- ✓ Die Studienlage ist klar: Der Faktor Bewegung steht für Gesundheitsförderung, Erhalt der Mobilität bis ins hohe Alter und nicht zuletzt für soziale Teilhabe.
- ✓ Unter dem Motto „Gemeinsam aktiv für ein bewegtes und gesundes Älterwerden“ will die AG „Siba“ auch in Zukunft zur Gestaltung des demografischen Wandels beitragen.

Aktives Altern in der seniorenfreundlichen Gemeinde in der EMR; Fokus Seelische Gesundheit

Projektlaufzeit: 01.09.2016 bis 31.12.2019

Hintergrund

Live safely, enjoy life, stay involved

„Gemeinsam entwickeln wir grenzüberschreitend seniorenfreundliche Gemeinden, damit alle Senioren/-innen der Euregio Maas Rhein weiterhin mit Freude am alltäglichen Leben teilnehmen können.“

Zielstellung und Zielgruppen

An diesem Projekt arbeiten die euregionalen Partner mit 31 Gemeinden innerhalb der Euregio Maas-Rhein zusammen, um seniorenfreundliche Gemeinden zu realisieren. In diesen Gemeinden ist eine gute Versorgung und Pflege sowie die Umsetzung des Inklusionsgedankens eine Selbstverständlichkeit, damit Senioren ein normales soziales Leben ermöglicht wird.

Um dieses Ziel zu erreichen, führen die Partner der Euregio Maas-Rhein folgende Aktivitäten durch:

- Erhalt und Förderung der physischen und psychischen Aktivität der Zielgruppe;
- Förderung der ökonomischen und gesellschaftlichen Integration der Zielgruppe;
- Verbesserung der Versorgungseffizienz innerhalb der EMR;
- Förderung der generationenübergreifenden Solidarität.

In diesem Projekt fokussieren sich die Partner und Gemeinden vor allem auf die drei folgenden Zielgruppen:

- Versorgende Angehörige;
- Potentielle informelle Pflegekräfte;
- Pflegebedürftige: Senioren mit beginnenden Altersdepressionen und/oder Demenz.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

Jede Gemeinde erhält ein Angebot, welches auf die lokalen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Das Projekt gliedert sich in vier Stufen:

- Bedarfsanalyse in den teilnehmenden Gemeinden.
- Auswahl von konkreten Aktivitäten aus dem Aktivitätenbuffet durch die Gemeinden.
- Durchführung der Aktivitäten in den Gemeinden mit Unterstützung durch euPrevent und den Partnern.
- Evaluation und Erstellung eines Nachhaltigkeitsplans.

Projektträger und Kooperationspartner

- Maastricht University (NL) – Leadpartner
- Burgerkracht Limburg (NL)
- GGD Zuid Limburg (NL)
- Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Liège (BE)
- Logo Limburg vzw (BE)
- Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben (BE)
- Mutualité chrétienne Verviers-Eupen (BE)
- Gesundheitsamt Kreis Heinsberg (DE)
- Stiftung euPrevent I EMR

Interreg
Euregio Meuse-Rhine
European Regional Development Fund



Schlussfolgerungen

Zur Unterstützung eines gesunden Alterns, insbesondere für Menschen mit Demenz und Altersdepression, sind sektorübergreifende, multidisziplinäre Maßnahmen auf lokaler Ebene erforderlich. Sie erfordert eine Partnerschaft zwischen verschiedenen Gesundheits-, Sozial- und anderen kommunalen Diensten.

Die strategische Planung ist ein wichtiges Instrument für erfolgreiches sektorübergreifendes Handeln auf lokaler Ebene. Seniorenfreundliche Gemeinden können nur entwickelt werden, wenn jede Gemeinde über eine klare und individuelle Strategie verfügt, die die lokale Geschichte, den Kontext und die Partner berücksichtigt.

Kontextualisiertes Handeln ist unerlässlich, wobei die Bedürfnisse, das vorhandene Wissen und die Stärken der Gemeinden berücksichtigt werden.

Auf der anderen Seite der Grenze gibt es viele gute Praktiken. Der Schwerpunkt sollte nicht auf der Entwicklung "neuer Strategien und Instrumente" liegen, sondern darauf, bestehende Interventionen für den Einsatz auf der anderen Seite der Grenze nutzbar zu machen.

Die Planung der Nachhaltigkeit ist notwendig, um die langfristigen Verpflichtungen der Kommunen bei der Bewältigung der Herausforderungen im Zusammenhang mit Demenz und Altersdepression zu sichern.

Das Gemeinschaftsangebot „Demenz und Migration“

Projektlaufzeit: Seit 2013

Hintergrund

Das Angebot ist aus dem Bedarf an kultursensiblen Entlastungsangeboten und dem gemeinschaftlichen Engagement der beiden Beratungs- und Unterstützungsdienste "BAUSTEIN - Häusliche Unterstützung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige" und „Veedel für Alle - Türkische Beratung für ältere Menschen“ des AWO KV Köln e.V. entstanden.

Zielgruppe und Zielstellung

Zielgruppe sind ältere Menschen türkischer Herkunft mit dementiellen Einschränkungen und deren Angehörige.

Ziel ist es,

- die Zielgruppe zum Thema Demenz zu beraten, zu informieren und aufzuklären,
- Angehörige zu entlasten und zu vernetzen,
- freiwillige Helfer*innen türkischer Herkunft zu akquirieren, zu qualifizieren und zu vermitteln,
- interne und externe Informationsveranstaltungen anzubieten.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

Das Projekt beinhaltet die folgenden zweisprachigen Angebote und deren Konzeption:

- Beratung und Information rund um das Thema Demenz
- Qualifizierungskurs 'Demenz und Migration' nach § 45b SGB XI für Einzelbetreuung und Zusatzmodul Betreuungsgruppe 'Buluşma Saati'
- Vermittlung einer stundenweisen häuslichen Demenzbetreuung
- Betreuungsgruppe 'Buluşma Saati - Zeit der Begegnung'
- Schulungskurs für pflegende Angehörige (in Planung)
- Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
- Regelmäßige Austauschtreffen für die freiwilligen Helfer*innen zur Reflexion und Fortbildung

Projektträger und Kooperationspartner

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Köln e.V., Fachbereich Pflege
Finanzierung der hauptamtlichen Koordinatorinnen über das Amt für Soziales, Arbeit und Senioren der Stadt Köln



Ergebnisse

2015-2017: Förderung des „Ehrenfelder Demenznetz für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte“ im Rahmen der vierten Förderwelle der Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

2016: Bundesweit 1. Platz beim vdek-Zukunftspreis

2018: Auszeichnung als besonders nachahmenswert (Good Practice): Der Kooperationsverbund „Gesundheitliche Chancengleichheit“ hat dabei die drei Praxisbereiche „niedrigschwellige Arbeitsweise“, „Multiplikatorenkonzept“ und „Empowerment“ als besonders herausgestellt.

Statistik seit Beginn des Projektes:

- 209 Beratungs- und Betreuungsanfragen zum Thema Demenz.
- 5 Qualifizierungskurse mit insgesamt 58 geschulten Helfer*innen.
- 72 Begleitungen in der Häuslichkeit.

Schlussfolgerungen

- Betreuungs- und Beratungsanfragen nehmen stetig zu.
- Bisher ist es das einzige kultursensible Angebot für die Zielgruppe in Köln – es müssen noch mehr niedrigschwellige und teilstationäre Angebote geschaffen werden.
- Die muttersprachliche Beratung ist essentiell, um den Zugang zu der Zielgruppe zu ermöglichen.
- Es ist notwendig, Angebote für Menschen anderer Herkunft mit Demenz zu schaffen.



Unsere gemeinsame Kompetenz
Kultursensible Beratung
und Unterstützung für Menschen
mit Demenz und deren Angehörige



fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit

Projektlaufzeit: Seit 2005

Hintergrund

Die Gruppe der über 80-Jährigen ist die am schnellsten wachsende Altersgruppe in Deutschland. 2005 gab es nur wenig gesichertes Wissen über Bewegungsangebote mit Menschen des vierten Lebensalters. Auf Grundlage vorliegender Erfahrungen wurde „fit für 100“ unter Berücksichtigung der Programmziele, Trainingswissenschaftlicher Grundlagen und Fähigkeiten und Bedürfnisse der Zielgruppe konzipiert.

Zielstellung und Zielgruppe

Das praxisnahe ff100-Bewegungsprogramm wurde entwickelt, um die Zielgruppe der Hochaltrigen gezielt zu trainieren. Dabei werden vor allem die zur Alltagsbewältigung notwendigen Muskelgruppen durch Kräftigungsübungen gestärkt. Die Entwicklung von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit zur Wahrung der Selbstständigkeit steht als Hauptziel im Vordergrund. Somit kann der Sarkopenie entgegengewirkt und ein Beitrag zur Sturzprophylaxe geleistet werden.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

Das Training

Das „fit für 100“-Bewegungsprogramm findet zweimal pro Woche für jeweils 60 Minuten statt. Es entspricht den Richtlinien des American College of Sports Medicine. Der Trainingsprozess umfasst ausreichende Intensität und progressive Belastungssteigerungen. Die exzentrische Phase wird betont.

Methode

Insgesamt haben 152 Probanden an der Studie teilgenommen. Vor Beginn des Trainings und im Abstand von jeweils 12 Wochen fanden über 1 Jahr hinweg 4 Messungen statt. Von 49 Probanden konnten an allen 4 Messzeitpunkten sämtliche Daten erhoben werden. Erfasst wurden die Handgriffstärke, die Beweglichkeit, die Gleichgewichtsfähigkeit, die Aufstehleistung, die Auge-Hand-Koordination, die Alltagsbewältigung und die Pflegeabhängigkeit.



Foto ff100-Gruppentraining © DifaS e.V. – „fit für 100“

Projekträger und Kooperationspartner

Projekträger waren bereits ab 2004 das Institut für Sportwissenschaft und Sport an der Universität Bonn, 2005 das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie an der Deutschen Sporthochschule Köln, das MAGS NRW, der LSB-NRW und die LSV-NRW. 2010 wurde das Deutsche Institut für angewandte Sportgerontologie e.V. (DifaS e.V.) zur Verwaltung von ff100 gegründet und ist bis heute Projekträger. Es verwaltet ebenso das Projekt NADiA (Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, 2009 - 2012), basierend auf dem ff100 – Trainingsprogramm.

Aktuell kooperierende Partner: Institut für Sportwissenschaft der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster, Sportamt Stadt Köln, Gesundheitsamt Stadt Köln, Amt für Integration und Vielfalt Stadt Köln, Volkshochschule Köln, Körper Stiftung und Gesond.lu.

Ergebnisse

Die benötigte Zeit für fünfmaliges Aufstehen reduzierte sich im Mittel um 18 % (4,5 Sek.). Darüber hinaus erhöhte sich die Handgriffstärke im Schnitt nach einem Jahr Training um 53 %. Die Beweglichkeit der Schulter nahm um 13,3 cm zu. Eine Verbesserung der Standsicherheit konnte durch eine Zunahme der Bewältigung des Semi-Tandem-Standes nachgewiesen werden. Die psychisch-kognitive Fähigkeit in Form des MMST (Mini Mental Status Test) ist konstant geblieben.



Schlussfolgerungen

Durch das praxisnahe „fit für 100“-Bewegungsprogramm konnten zahlreiche positive Wirkungen erzielt werden. In der Praxis zeigte sich die gute Durchführbarkeit bei der angesprochenen Zielgruppe. Inzwischen wird in Köln in über 40 ff100-Gruppen, bundesweit in über 300 ff100-Gruppen, sowie auch in Österreich, Belgien und Luxemburg trainiert. „fit für 100“ wurde mehrfach ausgezeichnet, wie bspw. mit dem 1. Platz als „Ort des Fortschritts NRW“ in 2015.

„Dabei und mittendrin“ – Gaben und Aufgaben demenzsensibler Kirchengemeinden

Projektlaufzeit: Seit 2012

www.demensensible-kirchengemeinde.de

Hintergrund

In Kirchengemeinden singen alte Menschen im Chor, engagieren sich beim Kirchencafé, gehören zu Seniorengruppen und besuchen Gottesdienste, bis sie sich mit dem Auftreten einer Demenzerkrankung häufig aus dem Gemeindeleben zurückziehen. Scham über die abnehmenden Kräfte, die Angst, nicht mehr dazugehören und die Belastungen dieser besonderen Lebenslage führen vielfach zu Rückzug und Isolation. Oft wird dies ergänzt durch Unsicherheiten und Ausgrenzungsmechanismen auf Seiten der Gemeinden, so dass für die Erkrankten soziale Netze, Kontakte und Zuwendung einbrechen.

Zielstellung und Zielgruppe

Zielgruppe sind Personen ab 50 Jahren in strukturschwachen Wohnregionen/Quartieren, sozial Isolierte und/oder Vereinsamte, chronisch Kranke, mobilitätseingeschränkte und/oder kognitiv Beeinträchtigte sowie Pflegebedürftige in schwieriger sozialer Lage und Angehörige von Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf.

Ziel ist es, einen Sensibilisierungs- und Umsetzungsprozess in kath. und ev. Kirchengemeinden des Kölner Stadtgebiets anzustoßen.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

In dem Projekt "Dabei und mittendrin" werden Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zur aktiven Teilhabe am Gemeindeleben ermutigt und durch die Öffnung der Angebote für Menschen mit und ohne Demenz unterstützt. Dies erfolgt durch

- gezielte Einladung und Ermutigung von demenziell erkrankten Menschen und ihren Angehörigen zur Teilhabe am normalen Gemeindeleben,
- Informations- und Aufklärungsveranstaltungen,
- Hilfestellung in der Kommunikation und Begegnung,
- Initiierung und Etablierung neuer Erfahrungsräume bei kirchlichen Angeboten für Menschen mit und ohne Demenz sowie die
- Anregung von quartiersnahen Kooperationen und Vernetzungen.

Projekträger und Kooperationspartner

Alexianer Köln GmbH und Katholisches Stadtdekanat Köln
Projektorte:

Evangelische und Katholische Kirchengemeinden in Köln

Kooperationspartner:

Kommunale Netzwerke

Freie Wohlfahrtsverbände

Demenz-Servicezentrum Köln und südliches Rheinland



Ergebnisse

- Sensibilisierung von freiwillig Engagierten und hauptamtlich Tätigen in Kirchengemeinden / Quartieren vor Ort
- Inklusion von Menschen mit und ohne Demenz im Sozialraum
- Stärkung der Alltagskompetenz von Menschen mit Demenz und (besonders) Ihrer Angehörigen

Schlussfolgerungen

Nach dem Start und der Durchführung des Projektes „Dabei und mittendrin - Gaben und Aufgaben demenzsensibler Kirchengemeinden“ erfolgte stets eine Fortführung der Arbeit mit Menschen mit und ohne Demenz nach Projektablauf vor Ort.

Sobald Institutionen wie Kirchengemeinden in den Quartieren Räume zum Gespräch über ‚Demenz‘ eröffnen, wird dies öffentlich mit großer Resonanz wahrgenommen. Im Projekt erfolgt für alle Beteiligten eine hohe Sensibilisierung für die existenziellen und alltäglichen Erfahrungen vom (gemeinsamen wie einsamen) Leben von Menschen mit und ohne Demenz vor Ort wie auch (zumeist im weiteren Krankheitsverlauf) in der Unterbringung und der Pflege in (spezialisierten) Altenzentren.

„gesund und mobil im Alter“

Rundgang mit Tiefgang

Projektlaufzeit: Seit 2008

Hintergrund

- Veränderungen der Altersstruktur in Köln
- Anteil der Personen ab 80 Jahren steigt
- Erhalt der Selbstständigkeit und Unabhängigkeit durch Mobilität und Bewegung
- Regelmäßige körperliche Aktivität
 - schult das Gleichgewicht/die Koordination,
 - baut Muskelkraft auf,
 - fördert Beweglichkeit und Gedächtnisleistung,
 - steigert die Lebensqualität im Alter.

Zielstellung und Zielgruppe

- Förderung der körperlichen und geistigen Aktivität
- Vermittlung von Spaß & Freude an der täglichen Bewegung
- Stärkung der Partizipation im Stadtteil
- Übertragbarkeit auf andere Kommunen
- Angebot ist für alle Altersgruppen offen

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

- Partizipative Entwicklung von Stadtteilrundgängen, die zu Sehenswürdigkeiten, Eigentümlichkeiten und Besonderheiten führen
- Hinweise auf Pausen- und Sitzmöglichkeiten, Toiletten und Sicherheit/Barrierefreiheit
- Stadtteilbezogenes generationsübergreifendes Bewegungs- und Begegnungsangebot
- Etablierung eines kostenlosen, niederschweligen und zeitlosen Angebotes
- Erkenntnisse im Projektverlauf werden als interne Qualitätsstandards identifiziert und aufgenommen

Projektträger und Kooperationspartner

- Gesundheitsamt der Stadt Köln
- Vereine, Organisationen, Netzwerke, interessierte Bürgerinnen und Bürger im Stadtteil

Ergebnisse

- ✓ positive Resonanz aus der Kölner Bevölkerung
- ✓ 10 gedruckte Broschüren
- ✓ Hohe Nachfrage an Broschüren = summative Evaluation
- ✓ Steigerung von Kooperation/Vernetzung im Stadtteil



Schlussfolgerungen

- Projekt wurde seit 2008 weiterentwickelt
- Premiererundgänge finden nach Fertigstellung der Broschüre statt
- geführte Rundgänge durch die Akteure im Stadtteil werden organisiert
- Mögliche Weiterentwicklung:
 - Rätsel für Kinder
 - Größere Touren

Morsbach in Bewegung

Projektlaufzeit: Seit 2015

Hintergrund

Seit sich im Ortskern von Morsbach einige Residenzen des Betreuten Wohnens niedergelassen haben, wurde das Thema „Gesundheit im Alter“ für die Gemeinde immer bedeutender. Durch die starke Beteiligung mehrerer Akteure war es möglich, einige Projekte in der Gemeinde ins Leben zu rufen.

Zielstellung und Zielgruppe

Ziele sind neben der Bewegungs- und Mobilitätsförderung die Erweiterung der Barrierefreiheit in Morsbach und die Entwicklung einer Kommunalen Strategie / Netzwerkarbeit.

Obwohl sich die Angebote in erster Linie an Senior*innen richten, sind Menschen in schwieriger sozialer Lage ein wichtiger Teil der Zielgruppe. Auch sind jüngere Menschen und Kinder im Rahmen eines Generationenaustauschs immer herzlich willkommen.



Inhalt und Methode/Vorgehensweise

Zur Förderung/zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter und der Einbindung in eine Gemeinschaft wurden die **Gehwege** im Ortskern für gehbehinderte Menschen mit oder ohne Rollatoren ausgebaut. Durch glattes Pflaster wird so die Überquerung erleichtert, sodass auch kleinere Einkäufe zu Fuß oder Spaziergänge für körperlich eingeschränkte Menschen ermöglicht werden.

Auch im **Kurpark** der Gemeinde können sich ältere Menschen gut bewegen, sich in einem Kräutergarten bedienen, auf Bänken ausruhen, Boule spielen, Minigolfen und nicht zuletzt die Sportgeräte benutzen, die sich hervorragend für Senior*innen eignen. Aktiv sein und bleiben wird einem hier einfach gemacht, da spielerisch die Bewegungsfähigkeit sowie der Muskelaufbau trainiert wird. Hierfür wurden passende Geräte angeschafft. Unter dem Motto „Wer rastet, der rostet“ finden zur Förderung der geistigen Fitness im **Treffpunkt Sonnenschein** Rätsel-, Quizspiele und Gesprächsaustauschtreffen statt.

Projekträger und Kooperationspartner

Projekträger ist die Gemeinde Morsbach.

Kooperationspartner sind Akteurinnen und Akteure aus Kommunalpolitik und -verwaltung: Gemeinde-, Stadt- bzw. Kreisrat, Bürgermeister bzw. Landrat, Stadtplanungsamt, Seniorenbeauftragte sowie verwaltungsexterne Akteurinnen und Akteure: Alten- und Pflegeheime, Seniorenberatungsstellen und -freizeitstätten, Selbsthilfeeinrichtungen, Sponsoren, Ehrenamtsinitiative Weitblick

Ergebnisse

Am 14.9.2019 wurde der „neue Kurpark“ eröffnet. Es wurden weitere Fitnessgeräte, speziell auch für die ältere Generation zusätzlich zu den Bestehenden angeschafft, und ein Physiotherapeut hat mit viel Freude die Nutzung der Geräte erläutert - ein voller Erfolg.

Die RollatorbesitzerInnen können nun auch den gesamten Kurpark erlaufen und erfahren, denn nun gibt es überall asphaltierte Wege und keine Rolle bleibt mehr im Kies stecken. Dieser „neue Kurpark“ ist zu einem wunderbaren Generationenpark umgebaut worden, so dass ein Miteinander hier beim Spielen mit der Wasserrinne oder beim Minigolfspiel immer möglich ist.



Schlussfolgerungen

Die Fertigstellung der Barrierefreiheit in Morsbach schreitet zügig voran.

pro wohnen international e.V.

Projektlaufzeit: Seit 2007

Hintergrund

In NRW leben heute etwa 4,3 Mio. Menschen mit Migrationshintergrund. Noch Ende der 1990er Jahre wurde das Thema ‚ältere MigrantInnen‘ kaum wahrgenommen, weder in der Gesellschaft noch in Politik und Wissenschaft. Das hat sich gründlich geändert, weil die Zahl und der Anteil älterer Menschen mit Migrationshintergrund an der Bevölkerung gestiegen ist und noch weiter ansteigen wird. Um sie bis ins hohe Alter bei einer selbstständigen Lebensführung unterstützen zu können, ist es notwendig, dass sie wissen, welche Versorgungsmöglichkeiten und Dienstleistungsangebote vorhanden sind und wo und wie sie entsprechende Informationen abrufen können. Auf der anderen Seite muss es natürlich auch Angebote geben, die auf ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.



Zielstellung und Zielgruppe

MigrantInnen sollen auch im höheren Alter die Möglichkeit haben, selbstständig in ihrem angestammten Wohngebiet zu leben.

Durch gezielte Beratungs- und Informationsangebote sollen Gesundheit und Lebenssituation älterer Zuwanderer verbessert werden.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

- Vertrauensbasis herstellen und Kontakte knüpfen und pflegen
- Ansprache über Multiplikatoren
- Institutionen und Einrichtungen (Moschee/Kirche usw.) einbeziehen
- Ansprache in der Muttersprache
- Kulturelle Besonderheiten und Gewohnheiten berücksichtigen (z.B. Gebetszeiten)
- Arbeiten mit Bildern und filmischer Dokumentation
- Flexibles Zeitmanagement



Projektträger und Kooperationspartner

Pro Wohnen international als gemeinnütziger Träger hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Zuwanderungshintergrund niederschwellig, kultursensibel und quartiersbezogen über die Angebote der Gesundheitsvorsorge, des Alters und der Pflege zu informieren und zu beraten.

Kooperationspartner:

Stadt Oberhausen, Einrichtungen/Träger der Pflege- und Gesundheitswirtschaft, MigrantInnenorganisationen, WohnBund-Beratung NRW GmbH, Bochum, Integrationsrat der Stadt Oberhausen, Oberhausen

Ergebnisse

- Beratungssprechstunden an dezentralen Standorten im Stadtgebiet
- Wohnangebote im Alter mit Berücksichtigung kulturspezifischer Bedürfnisse
- Häuslicher Unterstützungsdienst – Entlastung für pflegende Angehörige
- Nachbarschaftstreff in Kooperation mit Wohnungsgenossenschaft
- Dezentrale Seminare/Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen
- Freizeitangebote



Schlussfolgerungen

- Kultursensible Öffnung in der Pflege- und Gesundheitslandschaft fördern
- Erhöhung der Nutzung/Akzeptanz der vorhandenen klassischen Angebote und Dienstleistungen
- Ungleiches ungleich behandeln: Entwicklung von kulturspezifischen Angeboten

Gesund und Fit im Alter im Kreis Olpe

Projektlaufzeit: Seit 2016

Hintergrund

Studien belegen, dass körperlich-sportliche Aktivität auch älteren Menschen gut tut. Regelmäßiges Fitnesstraining leistet dabei einen wichtigen Beitrag für ein gesundes Altern, zur Stärkung von Kraft und Koordination und zur Sturzprävention. Der zweite wichtige Aspekt ist das Wissen, wie man alten Menschen trotz mancher gesundheitlicher Probleme eine schmackhafte, alters- und bedarfsgerechte Ernährung anbieten kann.

Zielstellung und Zielgruppe

Ziel des Programms ist es, ältere Menschen, die in stationären Pflegeeinrichtungen leben, so zu unterstützen, dass ihre Gesundheit und die Kompetenz zur selbstständigen Lebensgestaltung verbessert werden. Hierzu hat das Gesundheitsamt des Kreises Olpe ein Konzept zur niedrigschwelligen Weiterentwicklung der Pflegeeinrichtungen entwickelt. Diese bilden aus ihren Reihen Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus, die für die Bewohnerinnen und Bewohner Angebote im Bereich Bewegung durchführen. Zusätzlich lassen die Einrichtungen ihre Verpflegung überprüfen und verbessern. Anschließend zertifiziert das Gesundheitsamt des Kreises die Einrichtungen für die Bereiche „Bewegung“ und/oder „Ernährung“.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

Bewegung

Für die Teilnahme an dem Projekt lassen stationäre Pflegeeinrichtungen eigene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu Übungsleitern für das Programm „Fit für 100“ ausbilden. Alternativ besteht auch die Möglichkeit, einen DTB-Kursleiter (Deutscher Turner-Bund) in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige und/oder für Sturzprävention und/oder für „Menschen mit Demenz bewegen“ auszubilden („Aktiv bis 100“). Entsprechende Trainings sind im Anschluss regelmäßig (zweimal wöchentlich) durchzuführen.

Ernährung

Für den Themenbereich „Ernährung“ werden die Initiativen „In Form“ und „Fit im Alter“ von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE e.V.) aufgegriffen. Dazu finden in den Pflegeeinrichtungen mindestens zehn Stunden Ernährungsberatung statt. Zusätzlich werden durch Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater die Nährstoffzusammensetzungen der vorgelegten Speisepläne zu Beginn und nach der Speiseplanänderung berechnet. Für die Zertifizierung durch das Gesundheitsamt des Kreises ist in beiden Handlungsfeldern eine Verpflichtung zur Selbstevaluation erforderlich.

Projektträger und Kooperationspartner

Gesundheitsamt des Kreises Olpe
Kreissportbund Olpe e.V.
Sporthochschule Köln
Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Ergebnisse

- Verbesserung der Ernährungssituation der Bewohnerinnen und Bewohner in stationären Pflegeeinrichtungen.
- Verbesserung der Bewegungsgewohnheiten der Bewohnerinnen und Bewohner in stationären Pflegeeinrichtungen.
- Mittlerweile haben elf stationäre Pflegeeinrichtungen im Kreis Olpe eine Zertifizierung in den Bereichen „Ernährung“ und/oder „Bewegung“ vom Gesundheitsamt des Kreises Olpe erhalten.

GESUNDHEITSPREIS 
Landesinitiative Gesundes Land
Nordrhein-Westfalen



Bildnachweis: shutterstock 1336600913 (kommerziell erworben)

Schlussfolgerungen

Das Projekt wurde von den Einrichtungen durchweg positiv evaluiert. Es ist geplant, nach Einreichung der entsprechenden Unterlagen in zweijährigen Abständen Verstetigungssiegel an die teilnehmenden Einrichtungen zu verleihen. Zudem sollen weitere Senioreneinrichtungen gewonnen werden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu Übungsleitern auszubilden und/ oder ihre Ernährung zertifizieren zu lassen.