

Wohlbefinden älterer Menschen fördern

Angebote niedrigschwellig gestalten



Arbeitshilfe Teil II

Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
Praxisbeispiele Angebote	5
Bereich Soziale Teilhabe	5
Bereich Bewegung	22
Bereich Essen und Trinken	26
Unterstützende Angebote und Dienstleistungen	28
Impressum	34

Diese Arbeitsunterlage wurde erarbeitet von der Geschäftsstelle „Im Alter IN FORM“ bei der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Das BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“ wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Angebote für ältere Menschen zur Förderung der Gesundheit niedrigschwellig gestalten

Verantwortliche für die Gesundheitsförderung älterer Menschen sollten bei der Planung von Angeboten die Vielfalt der Zielgruppen älterer Menschen berücksichtigen. Erfahrungen und Untersuchungen zeigen, dass entsprechende Angebote zur Förderung der sozialen Teilhabe, der Bewegung und der ausgewogenen Ernährung oftmals nur von einer begrenzten Gruppe älterer Menschen wahrgenommen werden.

Um auch älteren Menschen mit besonderen Bedarfen die Teilnahme an Angeboten zur Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität zu ermöglichen, sollten die Veranstaltungen niedrigschwellig geplant und gestaltet werden.

Zu den Zielgruppen gehören:

z. B. ältere Menschen,

- die aus verschiedenen Gründen alleine leben
- mit geringem Bildungsstand
- die von der Grundsicherung leben bzw. ein geringes Einkommen haben
- die sich einsam fühlen
- mit demenziellen Veränderungen
- die aus anderen Ländern zugewandert sind
- die die Bedeutung der Teilnahme an entsprechenden Angeboten zur Förderung der Gesundheit nicht kennen.

Der Begriff „Niedrigschwelligkeit“ wird in drei Bedeutungszusammenhängen verwendet:

- im Bereich der Sozialen Arbeit
- bei der Planung von Beteiligungsprozessen und
- bei Betreuungsangeboten für Menschen mit Demenz im Zusammenhang mit dem Pflege-Weiterentwicklungsgesetz (2010) (mehr dazu unter dem Link:

Niedrigschwellige Betreuungsangebote: Was die Pflegekasse bezahlt – curendo.de

Niedrigschwelligkeit im Sinne der beiden ersten Zusammenhänge bezeichnet die Eigenschaft eines Dienstes oder Angebots, das von den älteren Menschen nur geringen Aufwand zu seiner Inanspruchnahme erfordert. Niedrigschwelligkeit kann sich dabei auf verschiedenen Ebenen äußern, z. B. darin, dass von den Anwendern nur geringes Vorwissen verlangt wird oder diese wenig Aufwand betreiben müssen, um ein Angebot wahrzunehmen.

Im Bereich der Sozialen Arbeit wird mit Niedrigschwelligkeit eine Vielzahl von räumlichen und sozialen Aspekten abgedeckt. Ob und wann ein Angebot als niedrigschwellig gelten kann, hängt immer auch von der Situation, vom Blickwinkel der betroffenen älteren Menschen und

den Akteuren im Bereich der Seniorenarbeit (z. B. Seniorenbeirat, Fachverwaltung, Fachkräfte des Mehrgenerationenhauses etc.) ab. Niedrigschwellige Einrichtungen sollen die Menschen erreichen, die „hochschwellige“ Angebote aus unterschiedlichsten Gründen nicht nutzen wollen oder können.

Beispiele für die Niedrigschwelligkeit eines Angebotes, einer Veranstaltung können sein:

- Eine Einrichtung sollte räumlich gut erreichbar, also zentral liegen und z. B. behindertengerecht sein.
- Die Öffnungszeiten einer Einrichtung sollten an den zeitlichen Möglichkeiten der Nutzenden ausgerichtet sein.
- Ein Angebot sollte sich an den tatsächlichen Nutzungsbedürfnissen der Zielgruppe orientieren.
- Ein Dienst sollte in einer Form angeboten werden, die es Menschen ermöglicht, diesen ohne soziale Ausgrenzung und Schamgefühle wahrnehmen zu können.

Quelle: Niedrigschwelligkeit – Wikipedia

Bei der Planung von Angeboten/Veranstaltungen/Interventionen sind die jeweiligen Gegebenheiten vor Ort ausschlaggebend, ob eine räumliche Niedrigschwelligkeit (gut zu erreichen, im nahen Wohnumfeld, barrierefrei, technische Ausstattung) ermöglicht werden kann. Hinsichtlich der sozialen Niedrigschwelligkeit der Angebote werden die Anforderungen an die Angebote in einer großen Bandbreite variieren müssen, je nach den Personengruppen mit besonderem Bedarf, die hinsichtlich ihrer Bedürfnisse, Ansprüche, Erwartungen, Möglichkeiten bzw. Fähigkeiten, ggf. Einschränkungen sowie Vorwissen und Aufwand für die Teilnahme erreicht werden sollen. Daher ist die Beteiligung dieser Personengruppen bei der Planung von hoher Bedeutung (partizipativer Ansatz zur Einbindung der Dialoggruppen), um mögliche Hemmschwellen von vorneherein zu vermeiden.

In der folgenden Übersicht sind sehr unterschiedliche Praxisbeispiele zusammengestellt, die je nach Personengruppe ausgewählt und fachinhaltlich bzw. thematisch den besonderen Anforderungen der Teilnehmenden angepasst werden können bzw. sollten. Bei der Konzeption entsprechender Formate kann man bereits bei der Festlegung der Ziele, Inhalte und Interaktionen den Grad der Niedrigschwelligkeit mehr oder weniger stark festlegen.

Es wurden folgende Kategorien von Praxisbeispielen gewählt:

Im Bereich **Soziale Teilhabe fördern** durch Angebote unter den Aspekten:

- Förderung der Geselligkeit
- Kultur erleben und gestalten
- Mitgestalten von Angeboten
- Allgemeine oder fachliche Informationen.

Im Bereich **Bewegung fördern** werden Beispiele aufgeführt für:

- Bewegung in soziale Angebote integrieren
- Bewegung im Außenbereich
- Bewegung im Innenbereich.

Im Bereich **Essen und Trinken** werden Beispiele aufgeführt für:

- Gemeinsam Kochen und/oder Essen.

Der Bereich **unterstützende Angebote/Dienstleistungen**.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Förderung der Geselligkeit
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
1	Klöntelefon Diakonie Hamburg www.diakonie-hamburg.de/de/rat-und-hilfe/pflege/unterstuetzung-zu-hause/besuchs--und-begleitdienste/Kloentelefon	Das „Klöntelefon“ ist ein Vermittlungsangebot für Telefonkontakte zwischen den Generationen. Ältere Menschen, die sich über regelmäßige Anrufe freuen würden, sowie Interessierte, die gern mit einer älteren Person telefonieren möchten, können mit dem Team des Projektes „SeniorPartner“ Kontakt aufnehmen.
2	Weimars Plauderpaten Bürgerstiftung Weimar www.weimars-gute-nachbarn.de/plauderpaten	Die Plauderpaten wurden als Konsequenz des „Lockdowns“ gegründet, um von Isolation betroffene Seniorinnen und Senioren schnell und unkompliziert zu mehr Gesellschaft zu verhelfen. Um der Einsamkeit und Isolation entgegenzuwirken, vermitteln wir Patenschaften zum gemeinsamen Plaudern am Telefon.
3	Großeltern-Enkel-Nachmittag Mehrgenerationenhaus Katzenelnbogen www.hdf-katzenelnbogen.de/kurse-angebote/freizeit-ferien/grosseltern-enkel-nachmittag	An vier Nachmittagen im Jahr soll diese wichtige Generationen-Beziehung im Vordergrund stehen. Eingeladen sind alle Großeltern mit ihren Enkeln ab 3 Jahren, um gemeinsam einen schönen Spielernachmittag zu verbringen. Viele Möglichkeiten stehen im Haus der Familie bereit. Passend zu den Jahreszeiten gibt es auch immer die Möglichkeit, ein kleines angeleitetes Bastelangebot wahrzunehmen. Kosten: 2 Euro für Erwachsene, Kinder frei.
4	LeNa – Lebendige Nachbarschaft Ehrenamtlicher Besuchsdienst Evangelisches Johannesstift, Berlin www.evangelisches-johannesstift.de/altenhilfe/lena www.evangelisches-johannesstift.de/sites/default/files/altenhilfe/pdf/LeNa-Flyer_Nutzer.pdf	Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Besuchsdienstes LeNa suchen ältere Menschen in Spandau in ihrer häuslichen Umgebung auf. Sie schenken Zeit für Gespräche und gemeinsame Spaziergänge – die Nachbarschaft wird gemeinsam erkundet, neue Kontakte werden geknüpft und die Teilnahme an Ausflügen ermöglicht.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Förderung der Geselligkeit
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
5	Senior*innen im Stadtteil – nicht einsam, sondern gemeinsam Mehrgenerationenhaus Reutlingen www.mgh-reutlingen.de/angebote/für-senioren	Eine neue Veranstaltungsreihe für ältere Mitmenschen. Einmal monatlich wird zu einem vergnüglichen Nachmittag ins Mehrgenerationenhaus eingeladen. Freuen Sie sich auf interessante Themen, erfahren Sie neues und teilen Sie Ihre Erlebnisse und Erfahrungen mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern.
6	Spielenachmittage Östringen Stadt Östringen www.oestringen.de/leben-wohnen/seniorinnen-senioren	Spielenachmittage – Immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat in der Gustav-Wolf-Galerie/ Haus Edelberg Theaterfahrt – Jährliche Theaterfahrt im Rahmen der Altenhilfe des Landkreises Karlsruhe. Informationen über die Stadtnachrichten Östringen Seniorenachmittag – Jährlicher „nährischer“ Seniorenachmittag in der Hermann-Kimling-Halle Östringen. Präsentation der Highlights der Prunksitzung.
7	Seniorenplausch mit Hol- und Bringservice Familienzentrum Hochrhein https://faz-hochrhein.de/bereiche/erwachsene-senioren	Seniorentreffen Sonntagnachmittag: Der Bürgerbus holt die Personen an Stationen im Ort ab und fährt sie nach Ende des Treffs zurück. (Anmerkung des IN FORM-Teams: Am Sonntagnachmittag wird älteren Menschen die Einsamkeit besonders bewusst.)
8	Altenhilfe-Besuchsdienst Stadt Wilhelmshaven www.wilhelmshaven.de/Stadtverwaltung/Dienststellen/50_Fachbereich-Soziales/50-01_Altenhilfe,Heimaufsicht,Betreuungsstelle/50-01_Besuchsdienst.php	Der Besuchsdienst der Stadt Wilhelmshaven für ältere, alleinstehende Mitbürgerinnen und Mitbürger will den Erhalt der Selbständigkeit durch partnerschaftliche (partnerzentrierte) Gespräche und viele weitere Maßnahmen fördern, z. B. Unterstützung bei der Lösung aktueller Probleme, Spaziergänge, ...
9	Interkulturelles Nachbarschaftshilfswerk 55 plus Meerbeck, Moers Netzwerk 55plus! Meerbeck www.meerbeck55plus.de	Im Mittelpunkt der Arbeit steht der Aufbau von selbstorganisierten Gruppen für ältere Menschen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte im Stadtteil, um gemeinsame Freizeitinteressen zu verwirklichen, Bildungsangebote wahrzunehmen und soziale Kontakte zu knüpfen. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihren Platz im Projekt entsprechend ihrer persönlichen und fachlichen Kompetenzen zu finden. Die Teilnahme ist kostenlos. Neben den regelmäßigen Gruppen werden Vorträge, Veranstaltungen und Ausflüge zu Themen angeboten, die insbesondere Ältere interessieren.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Förderung der Geselligkeit
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
10	Erzählcafé Göttingen Verein Freie Altenarbeit Göttingen e.V. (FAG) http://freialtenarbeitgoettingen.de/cms/front_content.php?idcat=110	Als regelmäßige offene Erzählrunde ist seit März 1996 das ERZÄHLCAFÉ AM GOLDGRABEN eingerichtet – ein geselliges Treffen bei Kaffee und Kuchen (kostenlos) im Gemeinschaftsraum. Das Erzählcafé ist ein Ort zur lebendigen Darstellung persönlicher Lebensgeschichten in einer öffentlichen und aufgeschlossenen Atmosphäre, von professioneller Seite vorbereitet und moderiert. Immer geht es um das persönlich Erlebte, die eigene Biografie, die in Geschichten beschrieben wird. Ein idealer Einstieg zum Kennenlernen des Zeitzeugenprojektes.
11	Mitbring-Cafe Mehrgenerationenhaus des DRK Kreisverbandes Weißenfels e.V. www.drkweissenfels.de/angebote/kinder-jugend-familie-engagement/kinder-jugend-und-familie/mehrgenerationenhaus.html	Offener Treff, kostenfreie Lösung, wenn man selbst seine Speise mitbringt.
12	Biografiegruppe Verein Freie Altenarbeit Göttingen e.V. (FAG) http://freialtenarbeitgoettingen.de/cms/front_content.php?idcat=114	Mit unseren Biografiegruppen bieten wir Ihnen einen geschützten Rahmen, um in der eigenen Lebensgeschichte zu „wandern“. Die Gruppen bestehen aus fünf bis acht Personen, die sich über einen gewissen Zeitraum kontinuierlich im 14-tägigen Turnus treffen. Hier können Sie von der Hektik des Alltags abschalten und verschiedenste „Zeitfenster“ öffnen, angeleitet und unterstützt von einer Moderatorin oder einem Moderator.
13	Seniorenachmittag RuDi – Das Kultur- und Nachbarschaftszentrum, Berlin www.rudizentrum.de/angebote	Gemütlich bei Kaffee, Kuchen und kleinen Leckereien, liebevoll vom RuDi-Team angerichtet, interessanten Buchlesungen, werden Gedanken ausgetauscht, wird gelacht, geplaudert, manchmal getanzt und gefeiert.
14	Länderabend Mehrgenerationenhaus im AWO Bürgerzentrum Aschenberg www.mgh-aschenberg.de/angebote/Laenderabend-0	In der Reihe „Länderabende“ stellen wir einmal monatlich ein anderes Land oder eine andere Region der Welt vor. Es handelt sich um Dia- oder Bildvorträge von Privatpersonen, die in lockerer Atmosphäre über ein Land berichten. Die Zuschauer verkosten ein Nationalgericht aus dem Vortragsland und tauschen sich dazu aus. Der Eintritt ist frei, es wird um eine kleine Spende gebeten.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Förderung der Geselligkeit
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
15	Mittwochsplatt Bürgerhafen Greifswald, Mehrgenerationenhaus www.buergerhafen.de/aktuelle-angebote/single.html?tx_news_pi1%5Bnews%5D=667&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=19ca15e0981a04e4e04da12819b553d6	Wir reden und lesen jeden ersten Mittwoch im Monat in plattdeutscher Sprache aus Werken bekannter plattdeutscher Dichter oder aus selbst verfassten „Riemels un Vertellers“. Unsere Themen richten sich nach der Jahreszeit, besonderen Feiertagen und Anlässen. Es gibt auch viele kleine Geschichten oder „Vertellers“ aus der Kindheit. Zum Abschluss unseres Treffens singen wir gemeinsam ein plattdeutsches Lied – z. B. „De Ostseewellen“.
16	Senioren: Malen Mehrgenerationenhaus Haus am See, Hamburg www.haus-am-see-hohenhorst.net/index.php/freizeit-begegnung/senioren	Die Malgruppe des U99 ist jeden Mittwoch von 10 bis 12 Uhr künstlerisch aktiv. Unterstützt wird sie dabei von einem erfahrenen Maler, der hilfreiche Tipps gibt. Die Bilder werden im Haus ausgestellt und können bestaunt werden.
17	Strickkreis Schwäbisch-Gmünd DRK Kreisverband Schwäbisch-Gmünd e.V. http://drkswg1.drk-hosting.de/angebote/senioren/offene-angebote.html	Offenes Angebot: Der Strickkreis trifft sich jeden Donnerstag von 13.30 bis 16.30 Uhr im DRK-Zentrum.
18	Senioren stricken mit Herz Privatinitiative, Grünenplan www.strickenmitherz.de/ueber-uns	Seniorinnen und Senioren finden im Stricken eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Sie tauschen sich aus. Sie schulen ihre Feinmotorik. Und sie nehmen aktiv am Leben teil. Die gefertigten Stricksachen kommen bedürftigen Kindern und Erwachsenen zugute.
19	Stricken für Südafrika Mehrgenerationenhaus Bürgerhafen, Greifswald https://www.buergerhafen.de/aktuelle-angebote/single.html?tx_news_pi1%5Bnews%5D=697&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=3ec3a77cf31970b463f8f9bef8e95294	Dies ist ein Angebot für strickfreudige Seniorinnen und Senioren, die sich alle zwei Wochen treffen. Die Gruppe strickt in geselliger Runde, um dann die fertigen Decken, Mützen, Pullover und Spielzeuge an das Mädchenprojekt „Talita Koemi“ („Mädchen steh auf!“) in Südafrika zu senden.
20	Reisen ohne Koffer – Tageserholung für Senioren im Theodor-Schwartz-Haus in Brodten AWO Kreisverband Lübeck e.V. www.awo-kreisverband-luebeck.de/angebote/seniorenangebote/reisen-ohne-koffer	Die Seniorenenerholung bietet Ihnen erlebnisreiche und erholsame Tage in Gesellschaft anderer Menschen und zwar ohne die üblichen Beschwerlichkeiten des Reisens wie Koffer packen, lange Anreise usw. Mit diesem Angebot wenden wir uns an ältere Menschen. Auch wenn Sie gehbehindert sind oder einen Rollstuhl benötigen, sind Sie uns herzlich willkommen (18 Euro).

Soziale Teilhabe		Kategorie: Förderung der Geselligkeit
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
21	Seniorenfreizeiten Diakonie Essen www.diakoniewerk-essen.de/de/Senioren/Seniorenfreizeiten/287.76	Wir bieten allen reiselustigen Seniorinnen und Senioren ein attraktives und abwechslungsreiches Freizeitprogramm zum Ausspannen, Kultur- und Natur-Genießen, Aktiv-Werden und Gemeinschaft erfahren. Wir richten uns an fitte und mobile Seniorinnen und Senioren sowie an Menschen, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen nicht mehr allein verreisen können. Auch für Seniorenfreizeiten ist es möglich, einen Zuschuss zu beantragen.
22	Senior*innen reisen mit der Rikscha durch die Stadt Altenpflege der Paul-Riebeck-Stiftung, Halle https://engagiert-in-halle.de/engagement-finder/angebot/163687/senior-innen-reisen-mit-der-rikscha-durch-die-stadt?page=2	Ermöglichen Sie unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Ausflüge ins Grüne, ins Café, an die Saale oder einfach in die Stadt. Mit Ihnen als Rikscha-Pilotin und -Pilot können Sie, nur durch Muskelkraft und umweltfreundlich, den älteren Damen und Herren ein tolles Erlebnis ermöglichen.
23	Wöchentlicher Postgruß Caritasverband Offenbach http://mgh-kelsterbach.de/woechentlicher-postgruss	Wöchentlich werden kostenlos Briefe mit kleinen Grüßen an Seniorinnen und Senioren verschickt. Diese sind gefüllt mit Aufmerksamkeiten wie Rätseln, Witzen, Mandalas, Bastelanleitungen und vielem mehr. Die Briefe sollen eine kleine Freude bereiten und vor allem gegen die Langeweile in der Corona-Zeit angehen. Jede und Jeder ist willkommen. Melden Sie sich einfach an.
24	Modegruppe Mary Lou Aktiv ab 50 e.V., Seniorenbüro Zwickau www.aktivab50-zwickau.de/angebote/seniorenbuero-zwickau/modegruppe	Die Modegruppe Mary Lou präsentiert Mode von Einst und Heute! Sie zeigt Ihnen, wie sich die Mode bis zur heutigen Zeit wandelte. Erinnern Sie sich mit uns an Kleidungsstücke, die Sie selbst einmal trugen, die den Geist der Zeit widerspiegeln. Hören Sie Rhythmen, zu denen Sie selbst einmal getanzt haben. – Sie haben noch gut erhaltene Kleidung aus vergangenen Zeiten und haben selbst keinen Bedarf mehr? Wir haben immer Interesse an solcher Kleidung.
25	Seniorentrainer Rheinland-Pfalz Initiative Senior Trainer www.seniortrainerinnen-rlp.de/index.php	Seit 2002 bildet Rheinland-Pfalz ältere Menschen zu ehrenamtlichen SeniorTRAINERinnen aus. Zunächst im Rahmen des Bundesmodellprojektes EFI – Erfahrungswissen für Initiativen bis 2006, das seit dem 1. April 2006 als eigenständiges Landesprogramm in Rheinland-Pfalz fortgeführt wird.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Förderung der Geselligkeit
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
26	Der Club der lebenden Autoren Mehrgenerationenhaus Speyer www.gewo-speyer.de/gewo-leben/mehrgenerationenhaus/unsere-angebote/freizeit/der-club-der-lebenden-autoren	Wir sind eine Gruppe schreibbegeisterter Autorinnen und Autoren im Alter von 16 bis 88 Jahren, die sich regelmäßig im Mehrgenerationenhaus trifft. Jeweils am letzten Mittwoch im Monat kommen wir zusammen, um eigene Texte vorzulesen und diese wohl-wollend kritisch zu besprechen. Wir schätzen den ehrlichen Austausch und offenen Umgang, der auch die Motivation und Freude am kreativen Schreiben erhöht.
27	66Plus – Gemeinsam Aktiv Sein Privater Freizeit Club, Stuttgart www.66plus.de/stuttgart	Der Freizeitkreis für alle ab 66 aus der Region: ob Spaziergänge, Konzerte, Weinproben oder Kurzreisen – bei uns erwartet Dich ein attraktives Programm in einer gepflegten Atmosphäre.
28	Passantenstopp AWO Coburg www.awo-mgh-coburg.de/angebot/generationenangebote	Eine Seniorin, ein Senior geht mit ein oder zwei Schülern durch die Fußgängerzone und spricht ältere Bürger an, mit dem Ziel, dass die Schüler mit den älteren Menschen ins Gespräch kommen.
29	Gesprächskreis: Entrümpeln mit Biografiearbeit Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V. https://nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/seniorentreff/gespraechskreise	Entrümpeln mit Biografiearbeit: Die Teilnehmenden dieser neuen Gruppe machen sich gemeinsam auf den Weg, den eigenen Hausstand auf das essenziell Nötige und Schöne zu reduzieren. Die Gruppe gibt sich gegenseitig Unterstützung und teilt die dabei aufkommenden Erinnerungen, Erlebnisse und Erfahrungen. Neben dem Austausch erhalten die Teilnehmenden viele Tipps und Hinweise zum Ordnen, Entrümpeln und Entsorgen.
30	Rikschafahrten – Wege aus der Einsamkeit ALTERaktiv Siegen-Wittgenstein e.V. https://alteraktiv-siegen.de/pages/rikscha---radeln-ohne-alter.php	Der Verein ALTERaktiv Siegen-Wittgenstein e.V. plant Rikscha-Ausfahrten mit Bewohnerinnen und Bewohnern von Seniorenheimen oder Privatpersonen. Denn wir sehen darin Möglichkeiten, die soziale Isolierung älterer Menschen zu überwinden sowie den Bewegungsradius gehbehinderter Menschen mittels Rikscha auf den öffentlichen Raum auszudehnen.
31	Alt und Jung Siegen, Lesepatzen ALTERaktiv Siegen-Wittgenstein e.V. https://alteraktiv-siegen.de/pages/lesepatzen.php	Unsere Arbeitsgemeinschaft Alt & Jung hat das Ziel, in geeigneten Projekten den Dialog der Generationen zu fördern. Unser Anliegen ist die generationsübergreifende Solidarität. Wir wollen die Ressourcen jeden Alters in den Vordergrund stellen, Potenziale nutzen durch Freude am gemeinsamen Tun, Erleben und Lernen.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Förderung der Geselligkeit
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
32	Playin'siegen – urbanes und generations-übergreifendes Spielen und Erleben, niederschwellig und ohne Eintrittsgelder ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V. https://alteraktiv-siegen.de/pages/projekte/playinrsquosiegen-2017.php	Ältere Menschen können speziell im Bereich „Exhibition“ den Festival-Besucherinnen und -Besuchern in einem Diskurs aus erster Hand über ihre Spielerlebnisse berichten und ggf. Spiele aus ihrer Kindheit erklären und anleiten. So wird eine Brücke der Generationen geschlagen und es findet ein aktiver Austausch statt.
33	Verzäll-Café Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef www.altenhilfe-hennef.de/newpage8	Im Kreise Gleichgesinnter wird erzählt, gespielt, Kaffee getrunken, gelesen, Musik gehört.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Kultur erleben und gestalten
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
1	Seniorenkino Mehrgenerationenhaus Lauchhammer www.kooperationsanstiftung.de/seite/378378/seniorenarbeit.html	Das Seniorenkino findet nachmittags statt. Der Eintritt von 4,50 Euro beinhaltet auch Kaffee und Kuchen. Bei Bedarf kann ein Transport organisiert werden.
2	Seniorenkino SEVEN Kinocenter Gummersbach www.seven-gm.de/de/programm/seniorenkino	In Zusammenarbeit mit der Polizei Nordrhein-Westfalen Oberbergischer Kreis freuen wir uns, immer am ersten Dienstag im Monat unser Seniorenkino anbieten zu können. Die Polizei stimmt Sie vor dem Film kompakt und kurzweilig auf ein aktuelles Präventionsthema ein. Quizfragen, Moderation, Infotrailer und die Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen mit der Polizei machen die Präventionsmaßnahme vor dem Kinofilm zu einem unterhaltsamen Angebot.
3	Dia-/Filmnachmittage Mehrgenerationenhaus Langquaid www.langquaid.de/bildung-soziales/einrichtungen/mehrgenerationenhaus	Einmal im Monat ab 15.00 Uhr werden Lichtbilder und Filme für ältere Menschen und alle Interessierten gezeigt. Themen und Veranstaltungsdetails siehe auch Tagespresse, Internet und Veröffentlichungen der Pfarreien.
4	Kultur im Koffer Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Hamburg-Ost www.kultur-im-koffer-hamburg.de	Ob Jazz, Märchen oder Fußball – unsere ehrenamtlichen Kulturbotschafterinnen und -botschafter haben ihre Themen in einen Koffer gepackt, um Menschen damit zu besuchen und gemeinsam einen kulturellen Nachmittag zu verbringen.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Kultur erleben und gestalten
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
5	Kulturbegleitung für Senior*innen Freiwilligen-Agentur Halle-Saalkreis e.V. https://engagiert-in-halle.de/engagementfinder/angebot/156181/kulturbegleitung-fuer-senior-innen?page=1	Für ältere Menschen, die gerne mit einer ehrenamtlichen Begleitperson etwas unternehmen möchten, weil sie sich alleine nicht mehr trauen, z. B. ins Theater oder Museum zu gehen, die Stadtbibliothek zu besuchen oder einen Stadtbummel zu unternehmen. Das Angebot der ehrenamtlichen Begleitung ist für die Nutzerinnen und Nutzer kostenfrei, die begleitende Person erhält eine einmalige Aufwandspauschale von 25 Euro für Eintrittsgelder, Fahrtkosten u.ä.
6	Hamburg entdecken für Jung und Alt FLAKS e.V. – Zentrum für Frauen in Altona www.flaks-zentrum.de/begegnung	Wandeln Sie mit uns auf den Spuren Hamburgs und lernen Sie für wenig Geld viele interessante Orte und Angebote kennen. Bringen Sie Ihre Kinder und Enkelkinder gerne mit. Findet einmal monatlich statt.
7	Kulturgenießler – Kultur ist für alle da Kulturschlüssel Saar ... ein Projekt von passgenau e.V. www.kulturschluessel-saar.de/so-geht-das	Wenn Sie den Weg zu einem Veranstaltungsort nicht allein gehen oder sich den Eintritt nicht leisten können, vermittelt der Kulturschlüssel Ihnen eine Begleitung. Ob zu zweit mit Ihrem Kulturbegleitenden oder in einer kleinen Gruppe, gemeinsam erobern Sie die Kultur im Saarland. Die Kontaktaufnahme erfolgt telefonisch.
8	Schweriner Kulturschlüssel (Kulturbegleitung) Seniorenbüro Schwerin www.seniorenbuero-schwerin.de/seite/service.html	Wir vermitteln Kulturbegleitende an Kulturinteressierte, die für den gemeinsamen Besuch von Kulturveranstaltungen in Schwerin keinen Partner haben.
9	Malteser Begleiter Malteser Hilfsdienst e.V., Frankfurt www.malteser-frankfurt.de/angebote-und-leistungen/besuchs-und-begleitungsdienste/malteser-begleiter.html	Die Malteser Begleiter laden zu Kulturveranstaltungen, Sightseeing und Museumsbesuchen ein. Unser ehrenamtliches Team freut sich darauf, gemeinsam mit älteren Menschen und mit Menschen mit Behinderung die kulturelle Vielfalt Frankfurts und geselliges Beisammensein zu genießen.
10	Theater für Alt und Jung Stadt Frankfurt a.M. https://frankfurt-sozialestadt.de/theater-fuer-alt-und-jung	Bei diesem neuen Kulturprojekt des Frankfurter Programms – Aktive Nachbarschaft – sind ältere und junge Menschen und Familien gemeinsam eingeladen, ein Theaterstück zu besuchen und sich bei einem anschließenden kostenlosen Café-Besuch bei leckerem Kuchen auszutauschen.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Kultur erleben und gestalten
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
11	Theater in der Stadthalle Mehrgenerationenhaus Germering www.mehrgenerationenhaus-germering.de/alter-und-pflege/aktiv-im-alter-seniorenaktivgruppe	In Zusammenarbeit mit der Stadthalle Germering bietet der Sozialdienst Germering seit 1998 ein Kulturabonnement an. Älteren Bürgerinnen und Bürgern aus Germering wird die Möglichkeit geboten, während der Spielzeit ca. einmal monatlich eine Aufführung aus dem Programm der Stadthalle zu besuchen. Im Abonnement enthalten sind der Fahrdienst und die Betreuung während der Veranstaltung. Von Musical bis Schauspiel, Operngala oder Russian Circus on Ice – für jeden Geschmack ist etwas dabei.
12	Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz Landeshauptstadt Hannover www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Verwaltungen-Kommunen/Die-Verwaltung-der-Landeshauptstadt-Hannover/Dezernate-und-Fachbereiche-der-LHH/Sozial-und-Sportdezernat/Fachbereich-Senioren/Kommunaler-Seniorenservice-Hannover/Theaterpädagogik-für-Seniorinnen-und-Senioren	Theaterpädagogik für Seniorinnen und Senioren
13	Seniorentheatergruppe „Herbstzeitlose“ Steinwerk St. Katharinen Osnabrück www.katharinen.net/gemeindeleben/senioren	Die Theatergruppe „Herbstzeitlose“ bringt Stücke zur Aufführung, die miteinander entwickelt und geschrieben worden sind und die Erfahrungen und Lebenswelten älterer Menschen widerspiegeln. Die „Herbstzeitlosen“ treffen sich dienstagsvormittags.
14	Treffpunkt Bürgertheater für spielbegeisterte Menschen jeden Alters Mehrgenerationenhaus Lauchhammer www.kooperationsanstiftung.de/seite/377640/die-woche-im-blick.html	Theater spielen
15	Musikgruppe des Arbeitskreises Schriersheimer Senioren Mehrgenerationenhaus mittendrin der EvKi Schriesheim und Altenbach www.ekisa.de/begegnungszentrum-mittendrin/regelmäßige-angebote	Wenn Sie ein Instrument spielen oder gerne singen, dann sind Sie herzlich eingeladen mitzumachen. Aber auch Zuhören lohnt sich.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Kultur erleben und gestalten
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
16	Kommunikations- und Kreativtreff Haus der Begegnung Schwerin e.V. https://hdb-sn.de/projekte/kreativ-und-kommunikationstreff	Der Kommunikations- und Kreativtreff versteht sich als ein offenes, generationsübergreifendes Angebot und ist an keine Mitgliedschaft gebunden. Die Inhalte des geistig-kulturellen Lebens werden durch die Teilnehmenden selbst bestimmt. Der Treff ermöglicht eine sinnvolle kulturelle und künstlerische Betätigung.
17	Literatur-Gesprächskreis Bürgerhaus Neumarkt www.rce-event.de/output.php?id=1144&mode=L&volltext=bürgerhaus	Wir lesen gerne, wir diskutieren gerne, wir sind neugierig. Nationale und internationale Romane, Biografien, Erzählungen, Kurzgeschichten, ab und zu auch Krimis stehen im Blickpunkt. Und wir befassen uns mit Klassikern und Neuerscheinungen. Lesen Sie mit!
18	Literaturkreis Seniorenbüro Neumünster www.neumuenster.de/gesellschaft-soziales/aelter-werden-in-nms/seniorenbuero	Interessierte Leser tauschen sich über klassische und moderne Literatur aus – jeden 3. Freitag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr im Seniorenbüro.
19	Seniorenorchester Erfurt Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V. https://senienschutzbund.org/seniorenensemble-gutklang	Seit mehr als 15 Jahren ist das Seniorenorchester nicht mehr aus der kulturellen Landschaft der Landeshauptstadt Erfurt wegzudenken. Der Reiz liegt auch darin, dass die ungewöhnliche Orchesterbesetzung ganz neue Hörerlebnisse bietet. Interessenten sollten über Notenkenntnisse verfügen und bereit sein, sich auch zuhause mit den Stücken zu beschäftigen. Musikalischer Leiter ist Herr Münchow. Die Proben finden dienstags von 9:30 – 11:30 Uhr im Seniorenklub Berliner Str. 26 statt.
20	Fotografie für Senioren Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V. https://senienschutzbund.org/fotografie	In den Fotogruppen treffen sich Gleichgesinnte, die sich mit digitaler Fotografie beschäftigen, über Motive beraten und gelungene Aufnahmen bei Ausstellungen präsentieren. Aktuell sind drei Fotogruppen aktiv.
21	Herbstzeitlose: Literatur und Schreiben für Senioren in Erfurt Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V. https://senienschutzbund.org/literatur	Jeden 1. Donnerstag im Monat trifft sich die Autorengruppe „Herbstzeitlose“, um gemeinsam über selbst erdachte Gedichte und Geschichten zu sprechen. 2017 bestand die Gruppe bereits seit 20 Jahren.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Mitgestaltung von Angeboten
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
1	Leihoma/-opa Projekt Rückenwind e.V. Schönebeck www.rueckenwind-schoenebeck.de/seite/111265/mehrgenerationenhaus.html	Als Leihomas und Leihopas engagieren sich lebenserfahrene Bürgerinnen und Bürger im Mehrgenerationenhaus des Rückenwind e.V. Schönebeck. Sie stellen einen Teil ihrer Freizeit für die Betreuung und Beaufsichtigung von Kindern zur Verfügung, nach individueller Absprache mit den Eltern. So entlasten sie Eltern in schwierigen Alltagssituationen und erbringen eine familienfreundliche Dienstleistung, wodurch das gegenseitige Verständnis der Generationen gefördert wird. Sie sind während der Ausübung ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit über den Rückenwind e.V. Schönebeck versichert.
2	Wunschgroßeltern Bürgerhafen, Greifswald www.buergerhafen.de/aktuelle-angebote/single.html?tx_news_pi1%5Bnews%5D=683&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News-&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=73e2484d98d757308ae51c8d53ab9dc2	Dieses Projekt lebt vom gegenseitigen Geben und Nehmen. Heutzutage ist es nicht mehr selbstverständlich, dass alle Generationen einer Familie auch an einem Ort wohnen. Dadurch verpassen Großeltern oft die Chance, ihre Enkel aufwachsen zu sehen, und die Kinder können nicht vom reichen Erfahrungsschatz älterer Generationen profitieren. Das Projekt Wunschgroßeltern, in manchen Regionen auch Leihgroßeltern genannt, führt beide Seiten zusammen.
3	ChancenPatenschaften Freiwilligenagentur Magdeburg www.freiwilligenagentur-magdeburg.de/freiwilligenagentur/projekte/chancenpatenschaften	ChancenPatenschaften bieten eine Möglichkeit für niedrigschwellige Begegnung, wechselseitiges Lernen und praktische Hilfe. Es gibt vielfältige Möglichkeiten und Seniorinnen und Senioren können sowohl anderen Menschen helfen als auch selbst Hilfe in Anspruch nehmen. Beispiele: Begleitung von in ihrer Mobilität eingeschränkten Menschen zu Kultur- oder Sportveranstaltungen, Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen für Menschen mit fehlenden Sprachkenntnissen.
4	Omas Erzählstube Mehrgenerationenhaus Bad Dürkheim www.bad-duerkheim.de/lokales-soziales/partner-vereine/mehrgenerationenhaus/veranstaltungen-angebote-im-mgh	Vorlese-Omas und -Opas lesen den Kindern der KITA vor.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Mitgestaltung von Angeboten
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
5	Omas gute Stube Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Fürth www.muetterzentrum-fuerth.de/index.php/Omas_Gute_Stube.html	MHinter „Omas guter Stube“ steckt der Gedanke, dass es viele Seniorinnen gibt, die gerne in der Kinderbetreuung ehrenamtlich aktiv wären, sich aber oft nicht trauen, ein Kleinkind bei sich zu Hause zu betreuen, weil die Wohnung nicht mehr „kindersicher“ ausgestattet ist oder weil sie ängstlich wären, wenn sie ganz alleine mit einem Kind wären. Das Mehrgenerationenhaus hat nun beide Seiten zusammengebracht. In „Omas Guter Stube“ bieten wir Dienstag und Donnerstag eine flexible Kinderbetreuung im Mütterzentrum an. Rüstige Omas betreuen im Tandem Kinder von 0,5-3 Jahren. Die Betreuung kostet drei Euro pro Stunde. Eine Anmeldung einen Tag vorher ist erwünscht.
6	„Alt & Jung – Hand in Hand“ Stadt Karlsruhe www.karlsruhe.de/b3/soziales/personengruppen/senioren/seniorenwegweiser/aktivengagement/alt_und_jung.de	In diesem Projekt wird der Generationendialog mit Leben gefüllt. Die Großelterngeneration setzt sich für die Nachfolgegeneration ein, mit denen keine verwandtschaftlichen Beziehungen bestehen. Kinder erleben also Wunschgroßeltern, die sich ihnen mit aller Aufmerksamkeit widmen. Familien erleben Entlastung und haben positive Kontakte zu älteren Menschen. Seniorinnen und Senioren bleiben in Beziehung zu Kindern und deren Eltern und halten sich dadurch fit und aktiv.
7	Klingelkette Bürgerhafen, Greifswald www.buergerhafen.de/aktuelle-angebote/single.html?tx_news_pi1%5Bnews%5D=633&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News-&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=8666ad7832e94e4adf8f98e69e9121a5	Im BÜRGERHAFEN gibt es einen Telefonring. Einmal am Morgen rufen sich die beteiligten Menschen untereinander an, erkundigen sich nach dem Befinden, rufen bei Bedarf Hilfe herbei und pflegen auch ohne Notfall Kontakt miteinander. Dieser Kontaktring ist nicht nur auf das Stadtgebiet Greifswald beschränkt.
8	Senioren helfen Senioren Stiftung Haus im Park, Hamburg-Bergedorf www.stiftung-hausimpark.de/fileadmin/images/News/Senioren_helfen_Senioren/ShS_H_wir_sind_wieder_da.jpg	Zeit und handwerkliches Know-how stellen Frauen und Männer des Projekts „Senioren helfen Senioren“ zur Verfügung, die bei kleineren Reparaturen und Handarbeiten helfen. Eine Schraube eindrehen, eine Glühbirne auswechseln, einen Knopf annähen, oft sind es Kleinigkeiten, die im Alter zu Herausforderungen werden können.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Mitgestaltung von Angeboten
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
9	Selbsthilfewerkstätten/Repair Café riesa efau. Kultur Forum Dresden e.V. https://riesa-efau.de/gesellschaft-gestalten/mehrgenerationenhaus/vorschau/2021/02/23/repaircafe-3687	Selbsthilfewerkstätten bieten Raum und Werkzeuge, um kostenlos/kostengünstig z. B. Haushaltsgeräte, Möbel oder Fahrräder zu reparieren. Unterstützung gibt's von ehrenamtlichen Helfern.
10	NAHbarn Tausend Taten e.V., Dresden www.tausendtaten.de/de/projekte-und-aktionen/nahbarn.html	Wir suchen und vermitteln individuell NAHbarn, die regelmäßig ältere Menschen besuchen, ihnen Gesellschaft leisten, zuhören, spazieren gehen – kurz: Zeit schenken. Ein NAHbar ist ein zuverlässiger, vertrauensvoller Ansprechpartner, der dem älteren Menschen hilft, seine Isolation zu durchbrechen und so seinen Alltag zu meistern. Ein NAHbar ist kein Nachbar, kein Pflege- oder Haushaltsdienst, sondern ein Mensch, der Nähe gibt.
11	Zeitzeugen Hamburg Erinnern – erzählen – aufschreiben Zeitzeugenbörse Hamburg Seniorenbüro Hamburg e.V. www.seniorenbuero-hamburg.de/zeitzeugenboerse-hamburg	Sie haben etwas erlebt, was jüngere gar nicht kennen: Leben ohne Fernseher und Internet zum Beispiel. Schule mit 50 Kindern in der Klasse. Sie können noch berichten, wie die Wäsche auf dem Herd gewaschen wurde. Wir Zeitzeugen wollen unsere persönlichen Erfahrungen weitergeben und stellen uns dabei den kritischen Fragen der jüngeren Generation. Wir machen „Geschichte von unten“ erlebbar, damit heute von gestern für morgen gelernt werden kann. Das Angebot ist kostenlos.
12	Lern-Lotsen Generationentreff LEBENSWERT Bad Dürkheim www.generationentreff-lebenswert.de/seite/187358/lern-lotsen.html	Unser Ziel ist die Gleichstellung von sozial und materiell benachteiligten Schüler/innen. Wir geben unser Wissen und unsere Lebenserfahrung mit Zeit, Geduld und Verständnis weiter. So werden die Schüler/-innen zum Lernen motiviert und ermutigt. Um mitzuhelfen ist eine pädagogische Vorbildung nicht notwendig, ein mittlerer Bildungsabschluss und ein gutes Allgemeinwissen werden aber vorausgesetzt.
13	Generationsübergreifende Projekte der Naturschule Sachsen Naturschule Sachsen www.naturschule-sachsen.de/generationsuebergreifende-projekte.html	Nachhaltige positive Interaktion mit Personen verschiedenen Alters. Kinder: soziale Kompetenzen entwickeln, Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen. Seniorinnen und Senioren: Rückschau auf das eigene Leben anregen, innere Verbindung zur eigenen Familie intensivieren, Abwechslung und Anregung, soziale Einbindung, Kommunikation. Wir führen beide Generationen, z. B. Grundschulkinder mit Seniorinnen und Senioren aus Tagespflegeeinrichtungen, durch das Aufgreifen von jahreszeitlichen Themen und dem praktischen Tun zusammen.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Mitgestaltung von Angeboten
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
14	Filmclub der Generationen – GefAS Die KAMERA Mehrgenerationenhaus Erkner https://gef-as-ev.de/unsere-arbeit/soziale-angebote/mehrgenerationenhaus	Das Mehrgenerationenhaus hat ein Projekt ins Leben gerufen, bei dem verschiedene Generationen zusammen Filme herstellen, bearbeiten und entwickeln können. Die fertigen Videos finden Sie auf dem Youtube Account GefAS Die KAMERA www.youtube.com/watch?v=4ZstivwaFBo
15	Zeitzeugenbörse Startklar Soziale Arbeit Oberbayern – Mehrgenerationenhaus, Freilassing https://kontakt.freilassing.de/homepage-kontakt/generationen-ehrenamt/mehrgenerationenhaus/bildung-integration/zeitzeugenboerse	Um Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, mit Zeitzeugen über den Nationalsozialismus, den zweiten Weltkrieg und die Nachkriegszeit in Freilassing zu sprechen, organisieren das Stadtmuseum Freilassing und das Mehrgenerationenhaus KON-TAKT gemeinsam mit der Staatlichen Realschule Freilassing einmal im Jahr Zeitzeugengespräche.
16	Nachbarschaftsgarten Berlin-Kreuzberg Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. www.nachbarschaftsgarten-kreuzberg.de	Mit geflüchteten Menschen vor allem aus Syrien und Afghanistan und älteren Bürgerinnen und Bürgern in Kreuzberg (mit wenig Geld) entwickeln wir seit März 2019 einen Nachbarschaftsgarten in der Kolonie am Flughafen e.V. Als Ort der Begegnung bietet er Raum für Solidarität und nachbarschaftlichen Zusammenhalt. Der Garten wird in den Stadtteil hinein geöffnet und soll weitere Gruppen einbinden, z. B. Kitas, Schulprojekte, ältere Menschen aus einem Seniorenwohnhaus, psychisch kranke Menschen aus betreuten Einrichtungen.
17	Kleidertausch im Mehrgenerationenhaus Lilienthal Mittelhof e.V., Berlin www.mittelhof.org/angebote/kleidertausch	Komm zu unserem Kleidertausch und tausch Dich glücklich. Bitte bringe nur 10 Teile + Schuhe mit. Eine nachhaltige Textilproduktion von der Rohfaser bis zum Fertigprodukt gibt es kaum. Der einfachste Weg, die Kleidung, die Du trägst, ein wenig umweltfreundlicher zu machen, ist, sie so lange wie möglich zu verwenden. Stop fast fashion – tauschen statt kaufen. #whomademyclothes
18	Seniorpartner in School Landesverband Niedersachsen e.V. www.sis-niedersachsen.de	Seniorpartner sind ehrenamtlich im Zweier-Team jeweils an einem festen Wochentag in ihrer Schule. Was leisten sie dort? Schulmediation, Bildungsbegleitung.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Allgemeine oder fachliche Informationen
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
1	Gemeinnützige Bibliothek der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost Haus der Generationen www.netopac.de/LWB	Die Nutzung der Bibliothek ist für jeden durch eine kostenlose Anmeldung möglich. In der Bibliothek finden Sie Bücher für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Außerdem gibt es Bücher in leichter Sprache und Fachliteratur.
2	Gedächtnistraining to go AWO Hannover www.awo-hannover.de/gedaechtnistraining-to-go-2	Die pädagogische Mitarbeiterin einer Wohnungsbau-gesellschaft bietet für die Teilnehmenden der Gedächtnistraining-Gruppe das „Gedächtnistraining to go“ an. Allen Gruppenteilnehmenden werden zwei DIN A4-Seiten mit Denkaufgaben für zuhause in den Briefkasten geworfen. Zum einen soll das Gedächtnistraining Langeweile vertreiben – jetzt wo es keine sozialen Zusammenkünfte mehr gibt – und dafür sorgen, dass die grauen Zellen in häuslicher Isolation nicht einrosten. Zum anderen vermittelt es auch das Gefühl des Angebunden-seins.
3	Kreativer Denksportclub – Ganzheitliches Gedächtnistraining Familienzentrum Schorndorf www.familienzentrum-schorndorf.de/wochenprogramm-montag-sonntag.html	Ganzheitliches Gedächtnistraining spricht alle Sinne an und steigert spielerisch, ohne Stress die Leistung des Gehirns und macht richtig Spaß! Mit regelmäßigen und abwechslungsreichen Übungen werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen und trainiert. Fünf Termine für 15 Euro.
4	Diabetikergruppe Kyritz – Selbsthilfegruppe Mehrgenerationenhaus Kyritz www.mgh-kyritz.de/seite/287375/weitere.html	Die Selbsthilfegruppe der „Diabetiker“ besteht seit 1994. Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, um mit der Erkrankung leben zu lernen. Unterstützung erhält die Gruppe von Fachärzten und Diabetikerberatern, die durch Vorträge eine Hilfestellung geben. Gefördert wird die Gruppe durch die Krankenkassen im Verbund.
5	Computerklub 50+ Kulturfabrik Löseke www.kufa.info/der-computerklub-50plus	Menschen vernetzen, Bildung, Kommunikation und Partizipation fördern. Der Computerklub 50plus ist ein Bildungsangebot in der KUFA. Die praktischen Tipps umfassen das Anlegen einer sinnvollen Ordnerstruktur, den Umgang mit Multimedia-Anwendungen wie auch den Gebrauch der Microsoft-Office-Programme.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Allgemeine oder fachliche Informationen
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
6	Digitale Zoom Versilberer Runden: Das 1x1 der Tablets/Smartphones für Menschen 65+ SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH https://senioren-magazin-hamburg.de/freizeit/aktuelle-veranstaltungen-1	Beratung zur Nutzung digitaler Spiele-Runden.
7	Internet-Café 50plus Privatinitiative, Braunschweig www.ica50plus-bs.de	Wir sind eine Gruppe von über 50-Jährigen und betreiben seit Oktober 1999 das „Internet-Café 50plus“. Unsere Aufgabe ist es, Fragen zur Bedienung des Computers – auch Smartphone oder Tablet – zu beantworten und zwar für alle ohne Altersbegrenzung.
8	Aus der Praxis lernen – Wissendurstig BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Bonn www.wissendurstig.de/aus-der-praxis-lernen	Gute Praxisbeispiele, die zeigen, wie Bildung im Alter gelingt. Neben den Projektbeschreibungen, die nach den Bundesländern sortiert sind, können Sie auch durch verschiedene Filme von Projektbesuchen einen Einblick in die vielfältige Arbeit verschiedenster Projektträger erhalten.
9	Bildungsportale für ältere Menschen – Deutscher Bildungsserver DIPF Leibnitz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation, Frankfurt am Main www.bildungsserver.de/Senioren-1430-de.html	Wegweiser zur Seniorenbildung und Altersforschung
10	„Der-, die-, das-Kurs“ für ausländische Frauen Familienzentrum Hochrhein https://faz-hochrhein.de/bereiche/erwachsene-senioren	Deutsche Sprache – schwere Sprache?! – Ja das stimmt, aber wir helfen euch! Wir unterstützen euch, eure Deutschkenntnisse zu verbessern. In verschiedenen Kursen bieten wir ein praxisbezogenes Erlernen der deutschen Sprache, der Schwerpunkt liegt in der Kommunikation. (Kosten: 1 Euro pro Vormittag)
11	Projekte – BaS (seniorenbueros.org) Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros, Bonn https://seniorenbueros.org/projekte	Hier finden Sie alle Projekte der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros BaS.

Soziale Teilhabe		Kategorie: Allgemeine oder fachliche Informationen
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
12	Stammtisch in Englisch, Französisch, Italienisch Mehrgenerationenhaus Mittendrin der EvKi Schriesheim und Altenbach www.ekisa.de/begegnungszentrum-mittendrin/regelmäßige-angebote	Stammtische in verschiedenen Sprachen, zweimal pro Monat, auch für Interessierte, die die Sprache noch nicht vollständig beherrschen.
13	Alten-Akademie Nürnberg www.altenakademie-nuernberg.de/kontakt.php	Die Alten-Akademie Nürnberg e.V. wendet sich an alle älteren Menschen in Nürnberg, die im Laufe ihres Lebens, sei es im Beruf oder durch private Interessen, vielfältige Fähigkeiten und Kompetenzen erworben haben und dieses Wissen anderen Frauen und Männern im 3. Lebensabschnitt (durch Kurse, Vorträge, künstlerische und musikalische Veranstaltungen, in Gesprächs- und Arbeitskreisen und Reisen u. a.) zur Verfügung stellen wollen.
14	Schüler unterrichten Senioren Bürgerhaus, Stadt Ingolstadt www.buergerhaus-ingolstadt.de/Index.aspx?article=291&caption=Schüler+unterrichten+Senioren	Unter dem Motto „Schüler unterrichten Senioren“ lehren und lernen Jung und Alt gemeinsam. Die Schülerinnen und Schüler wechseln in die Rolle des Lehrenden und die Seniorinnen und Senioren werden zu Lernenden. Dabei können Englisch, Literatur und Geschichte ebenso Thema sein wie Schulungen im Umgang mit Computern und Handys oder Vorträge über aktuelle Themen.
15	Englisch lernen leicht gemacht – für aktive Seniorinnen und Senioren Regenbogen e.V., Ilmenau www.ffz-ilmenau.de/Unsere-Kurse/Gruppen/Angebote-fuer-Seniorinnen-und-Senioren	Der Kurs richtet sich an alle jung gebliebenen Seniorinnen und Senioren, die sich nicht scheuen, den Grundstein für das Erlernen der englischen Sprache zu legen bzw. zu verfestigen. In einem zwanglosen Gesprächskreis werden einfache Lektionen gelehrt, die es ermöglichen, sich im täglichen Leben und besonders im Urlaub besser zurechtzufinden und zu verständigen.
16	Senec@fé – Treffpunkt neuer Medien Verein ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V. https://alteraktiv-siegen.de/pages/senecfe.php	Seniorinnen und Senioren lernen in angenehmer Atmosphäre unter Gleichgesinnten die vielfältigen Möglichkeiten, die der PC bietet, kennen und nutzen. Dazu stehen ihnen 3 PC-Arbeitsplätze und 3 Vereinslaptops sowie mehr als 10 Anschlussmöglichkeiten für Ihre eigenen mitgebrachten Laptops zur Verfügung. Smartphones und Tablets unserer Einrichtung ermöglichen ein erstes Kennenlernen der neuen mobilen Geräte.

Bewegung		Bewegung bei sozialen Treffen
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
1	Sitzgymnastik mit Musik Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum in der UFA-Fabrik e.V., Berlin https://nusz.de/angebote/gymnastik-auf-dem-stuhl-fuer-seniorinnen-und-senioren	Sitzgymnastik mit Musik für Personen aller Altersgruppen aus der Nachbarschaft (Kosten: 1 Euro pro Termin)
2	IN FORM MitMachBox – Bewegungsübungen zur Integration bei sozialen Angeboten BAGSO: IN FORM MitMachBox https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mitmachbox	Die IN FORM MitMachBox richtet sich an Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen, die im Rahmen ihrer Arbeit mit älteren Menschen gemeinsam aktuelle Fragen zur gesunden Lebensweise, insbesondere zur ausgewogenen Ernährung und Bewegung im Alltag, diskutieren möchten. Die IN FORM MitMachBox beinhaltet umfassende Informationen und Anregungen zu einer ausgewogenen Ernährung sowie zur Vielfalt der Nahrungsmittel und enthält praktische Anleitungen zu gesundheitsfördernden Bewegungsübungen. Die MitMachBox besteht aus einem Koffer mit vier Ordnern (Wissen, Essen, Bewegen, Quiz).

Bewegung		Bewegung im Außenbereich
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
1	Spaziergangsgruppe Kiezspinne FAS Kiezspinne FAS Nachbarschaftlicher Interessenverbund e.V. www.kiezspinne-fas.org/unsere-aktivitäten/angebote/pflegeunterstützung	Wöchentliches Treffen, um gemeinsam spazieren zu gehen.
2	Spaziergangsgruppe gemeinsam bewegen! Mehrgenerationenhaus Memmingen https://memmingen.mehrgenerationenhaus.de/angebote	Für Personen mit und ohne Handicap geeignet. Wir spazieren gemütlich 2 Stunden in der näheren Umgebung des Mehrgenerationenhauses. Bei schlechtem Wetter verbringen wir einen gemütlichen Vormittag mit Gesprächen und Spielen.
3	Stadtteilspaziergänge Bochum Seniorenbüros Bochum https://seniorenspaziergaengebochum.jimdofree.com	Initiatoren der Stadtteilspaziergänge sind die örtlichen Bochumer Seniorenbüros. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Einfach kommen und mitgehen. Der Langsamste gibt das Tempo vor. Sie werden von Spaziergangspaten begleitet.

Bewegung		Bewegung im Außenbereich
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
4	<p>„Willst du mit mir geh’n – durch die Grüne Hauptstadt Europas?“ Stadt Essen https://media.essen.de/media/wwwessende/aemter/50/Willst_du_mit_mir_gehn.pdf</p>	<p>Mit der Broschüre „Willst du mit mir geh’n – durch die Grüne Hauptstadt Europas?“ möchte die Stadt Essen Sie herzlich dazu einladen, die schönsten Spazierwege in Essen kennenzulernen. Das Essener Spaziergangsprojekt „Willst du mit mir geh’n?“ besteht seit dem Jahre 2012. Woche für Woche kommen fast 1000 spazierfreudige Seniorinnen und Senioren an derzeit 34 festen Treffpunkten zusammen, um gemeinsam in Begleitung von Spaziergangspatinnen und -paten zu einstündigen Spaziergängen durch die sehenswerten Essener Stadtteile aufzubrechen.</p>
5	<p>„5 Esslinger“ in Schorndorf – Bewegungstraining Familienzentrum Schorndorf www.familienzentrum-schorndorf.de/wochenprogramm-montag-sonntag.html</p>	<p>Wissenschaftlich geprüftes Bewegungsprogramm im Freien, zur Erhaltung der Fitness. Die Übungen sind auch geeignet für Menschen, die bereits leichte Einschränkungen haben oder diejenigen, die Krankheiten und Stürzen vorbeugen wollen oder Spaß an der Bewegung haben. Einfach vorbei kommen und mitmachen. (Kosten, 10 Termine: 15 Euro)</p>
6	<p>„Brainwalking – Ein Spaziergang für die geistige Fitness“ MüZe – Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V. www.mueze-karben.de/angebote/kursangebote/fuer-alle-generationen</p>	<p>Bei einem gemütlichen Spaziergang lösen wir einfache, unterhaltsame Aufgaben, haben Spaß und fördern so ganz nebenbei unsere geistige Fitness. Unser Gehirn benötigt viel Sauerstoff und ist daher beim Gehen bis zu 20% leistungsfähiger und kann in diesem Zustand hervorragend trainiert werden. Das hilft uns bei der Bewältigung des Alltags und auch bei beruflichen Herausforderungen.</p>
7	<p>Ortsteilspaziergang Weimar Bürgerstiftung Weimar www.buergerstiftungweimar.de/ortsteilspaziergaenge</p>	<p>Was sind die Besonderheiten im jeweiligen Ortsteil, wer sind die Menschen, die dort aktiv sind? Welche Angebote gibt es? Spannende Geschichte und Geschichten begleiten uns in den 1,5 Stunden auf dem Spaziergang. Alle interessierten Personen in Weimar sind herzlich eingeladen, mitzuspazieren und die verschiedenen Facetten der Stadt hautnah zu erleben. Im Anschluss an jeden Spaziergang ist Zeit für einen Plausch je nach Uhrzeit, mit einem Mittagsimbiss oder bei Kaffee und Kuchen. Die geführten Spaziergänge sind kostenfrei. Es wird um Spenden für ausgesuchte Projekte in den jeweiligen Ortsteilen gebeten.</p>

Bewegung		Bewegung im Außenbereich
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
8	AlltagsTrainingsProgramm (ATP) Deutscher Turner-Bund e.V., Frankfurt am Main www.dtb.de/alltagstrainingsprogramm	Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) ist ein Element des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. unterstützt wird. Ein zwölfwöchiges standardisiertes Trainingsprogramm speziell für die Zielgruppe der Menschen ab 60 Jahren, die bisher inaktiv waren, aber in Zukunft ihren Alltag nachhaltig bewegungsaktiver gestalten möchten.
9	Seniorenspiele Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V. www.lsb-mv.de/sportwelten/events/seniorensportspiele	Seit 1995 veranstaltet der Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V. alle zwei Jahre die Seniorensportspiele in verschiedenen Kleinstädten unseres Landes. Und alle zwei Jahre wieder erleben die Teilnehmenden und Gäste einen sportlichen, geselligen und erlebnisreichen Tag.

Bewegung		Bewegung im Innenbereich
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
1	Aktion „Mach mit – bleib fit!“ Hamburger Sportbund e.V. www.hamburg.de/gesundheit-im-alter/4296044/mach-mit-bleib-fit-hamburger-sportbund	Gemeinschaftsprojekt des Hamburger Sportbunds und des Hamburger Abendblatts. Stadtteilsportvereine realisieren vor Ort Bewegungsangebote für ältere Menschen, die nicht mehr so mobil sind. Die Angebote sind wohnortnah, kostengünstig, bedarfsorientiert und niedrigschwellig.
2	Falun Gong Mehrgenerationenhaus Begegnungsstätte Eichbergtreff https://eichbergtreff.de/index.php/senioren/ferienfruehstueck-3	Falun Gong ist eine chinesische Lehre zur geistigen und körperlichen Gesundheitsförderung durch Schriftenlesung, Meditation und körperliche Übungen. Die Übungen werden von Ehrenamtlichen geleitet, keine Kosten.
3	Taiji Qigong für ältere Menschen Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V. www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de/veranstaltungen	Mit sanften Bewegungen und gezielten Übungen wird der Energiefluss auf den Meridianen im Körper angeregt. Im neuen Fortgeschrittenkurs erlernen die Teilnehmenden Übungen zur Förderung des Körperbewusstseins. (Kosten für 8 Termine: 32 Euro)

Bewegung		Bewegung im Innenbereich
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
4	Gymnastik für Seniorinnen und Senioren Evangelische Bethlehemgemeinde Frankfurt am Main www.evangelische-bethlehemgemeinde.de/index.php/de/seniorengymnastik	Zu Musik und unter Anleitung geht es mit Eifer und Spaß zur Sache. Die Beweglichkeit wird gestärkt und erweitert. Im Vorraum der Bethlehemkirche Fuchshohl ist dafür Platz genug. Manchmal gibt es auch nach der Gymnastik noch ein erweitertes Zusammensein.
5	Lübecker Modell Bewegungswelten Bewegung im Alter – Gesund & aktiv älter werden (gesund-aktiv-aelter-werden.de) www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projekt-datenbank/interviews-mit-projektverantwortlichen/luebecker-modell-bewegungswelten	Das Lübecker Modell Bewegungswelten ist Teil des Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) gefördert wird. Es wurde als spezifisches Angebot zur Bewegungsförderung für Bewohnerinnen und Bewohner in stationären Pflegeeinrichtungen entwickelt. Ziel ist es, Kraft und Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnisleistung zu fördern. Das Besondere an den Bewegungswelten ist die Alltagsnähe. Durch eine enge Verzahnung von Bewegung und kognitiven Aufgaben begeben sich die Seniorinnen und Senioren gedanklich in eine ihnen vertraute Welt. Jeweils unter einem Motto, beispielsweise Strand oder Garten, werden zu den Übungen Erinnerungen ausgetauscht – dabei entstehen ganze Bewegungsgeschichten.
6	Seniorentanz AWO Güstrow www.awogue.de/index.php/miteinander-fuereinander#romme	Angesprochen sind Frauen und Männer, die keine Langeweile dulden und sich gerne zu flotten Rhythmen bewegen wollen, dabei gibt es keine Altersbegrenzung. Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern, Tanzfiguren aus dem Volkstanzbereich, Schrittfolgen und Schrittkombinationen aus dem Bereich der Standardtänze und lustige Tänze im Sitzen zur Entspannung.
7	Tischtennis Lange Aktiv Bleiben e. V. Bremen www.lab-bremen.de/gruppenangebote/tischtennis	Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, einen Ort der Begegnung mit unterschiedlichen Angeboten für Menschen in der nachberuflichen Phase bereit zu stellen, unabhängig von Herkunft, Rasse, Religion und politischer Einstellung.

Essen und Trinken		Kategorie: Gemeinsam Kochen und/oder Essen
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
1	IN FORM MitMachBox Im Ordner „Essen“ sind viele leckere Rezepte zusammengestellt BAGSO: IN FORM MitMachBox https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mitmachbox	Die IN FORM MitMachBox richtet sich an Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen, die im Rahmen ihrer Arbeit mit älteren Menschen gemeinsam aktuelle Fragen zur gesunden Lebensweise, insbesondere zur ausgewogenen Ernährung und Bewegung im Alltag, diskutieren möchten. Die IN FORM MitMachBox beinhaltet umfassende Informationen und Anregungen zu einer ausgewogenen Ernährung sowie zur Vielfalt der Nahrungsmittel und enthält praktische Anleitungen zu gesundheitsfördernden Bewegungsübungen. Die MitMachBox besteht aus einem Koffer mit vier Ordnern (Wissen, Essen, Bewegen, Quiz).
2	Im Kochtopf um die Welt – Gemeinschaftsprojekt (Integration und Älterwerden) Kreisstadt Bergheim www.bergheim.de/im-kochtopf-um-die-welt.aspx	Im Rahmen des Projektes „Im Kochtopf um die Welt“ kommen Menschen verschiedener kultureller Herkunft sowie unterschiedlicher Generationen miteinander in Kontakt.
3	Holzofenbacktag im Mehrgenerationenhaus Villa Lützow Kiez Zentrum Villa Lützow, Berlin https://www.kiez-zentrum-villa-luetzow.de/einrichtungen-und-projekte-der-villa-luetzow/mehrgenerationenhaus-in-der-villa-luetzow	Meist an jedem 1. Samstag im Monat wird der Lehmofen angeheizt und es können selbst mitgebrachte Backstücke frisch aus dem Ofen verzehrt werden.
4	Club-International der Frauen – Kochgruppe Mehrgenerationenhaus Dessau-Roßlau https://dessau-rosslau.mehrgenerationenhaus.de/angebote-und-schwerpunkte	Einmal im Monat treffen sich Frauen aus verschiedenen Ländern und Kulturen zum gemeinsamen Kochen. Bei jeder Veranstaltung stellt eine Teilnehmerin ein Gericht aus ihrem Heimatland vor und kocht es gemeinsam mit den anderen Teilnehmerinnen. Beim Verkosten der Speisen bleibt natürlich auch Zeit für Erfahrungsaustausch, gegenseitiges Kennenlernen und Verstehen.
5	Interkulturelle Begegnungsstätte bietet den Mittagstisch für Senioren „to go“ an AWO Region Hannover www.awo-hannover.de/ein-stueck-normalitaet-2	Freitagmittag kurz vor halb eins: Die Schlange vor dem Eingang der Interkulturellen AWO Begegnungs- und Beratungsstätte für ältere Menschen in der Nordstadt wird langsam größer. Rund 15 ältere Menschen sind mit Töpfen und Schüsseln gekommen. „Heute gibt es Frikadellen mit Gemüse und Salat“, begrüßt die AWO Mitarbeiterin Fatma Taspunar die Wartenden und schiebt einen Rollwagen mit Töpfen vor die Tür. Nach und nach kommen die Besucherinnen und Besucher nach vorne und holen sich das Essen ab.

Essen und Trinken		Kategorie: Gemeinsam Kochen und/oder Essen
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
6	Mittagessen to go für die ganze Familie AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen www.awo-mittewest-thueringen.de/newsbeitrag-anzeigen/mittagessen-to-go.html	Zwischen Homeschooling, Homeoffice und Kinderbetreuung auch noch gesund kochen? „Das geht doch nicht!“ Gibt’s für uns von der AWO nicht! Wir kochen für Sie! Für alle Familien aus unseren Kindergärten bieten wir ein warmes Mittagessen zur Abholung. Ob für groß oder klein – unsere Portionen sind für alle gleich und reichlich für 4,10 Euro/Portion.
7	Die Küchenpartie mit peb – zusammen lecker kochen IN FORM-Projekt zur Ernährungskompetenz für Jung und Alt, durchgeführt von der Plattform Ernährung und Bewegung e. V. www.diekuechenpartie.de	Kochen macht Spaß und kann ganz einfach sein! Das erleben Jung und Alt beim gemeinsamen Kochen im Rahmen des Projekts „Die Küchenpartie mit peb“. Zugleich erfahren die Teilnehmenden, dass sie viel voneinander, aber auch über den vielseitigen Einsatz frischer Lebensmittel lernen können – denn ausgewogene Ernährung ist ein Thema für alle Generationen. Das Projekt wird durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM gefördert.
8	Mittagstisch – Startwoche mit Mittagstisch-Beispielen BAGSO: IN FORM Mittagstisch für ältere Menschen https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mittagstisch	Diese Dokumentation beinhaltet eine Kurzbeschreibung vieler Beispiele von Mittagstischen, die im Rahmen der Startwoche Mittagstische 2016 etabliert wurden.

Unterstützende Angebote/Dienstleistungen		
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
1	Finanziell fit – Schuldenberatung Mehrgenerationenhaus Speyer www.gewo-speyer.de/gewo-leben/mehrgenerationenhaus/unsere-angebote/unterstuetzung-und-beratung/finanziell-fit	Kostenloses Beratungsangebot zu verschiedenen Themen, wie z.B. Internet- und Telefonbetrug, Geld und Kredite, Schuldenberatung.
2	Ziemlich beste Nachbarn Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen Kreuzberg“ www.ziemlich-beste-nachbarn.de	Ziemlich beste Nachbarn zu sein ist nicht schwer. Am Anfang zählt der Blick auf ältere Menschen in meiner Nachbarschaft: Brauchen sie Unterstützung? Möchten sie einen Rat? Wird einmalige oder längerfristige Hilfe gebraucht? Auf der Seite Angebote stehen Adressen vieler Kreuzberger und Friedrichshainer Einrichtungen. Hier gibt es konkrete Tipps und Hilfen und vieles mehr zum Weitersagen.
3	Food Sharing „Fair-Teiler“ Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße, Berlin https://mgh-gneisenau.de/food-sharing-fair-teiler	Foodsaver können gerettete Lebensmittel, die noch zur Weitergabe geeignet sind, zu einem Fair-Teiler bringen. Alle anderen Menschen können ebenfalls Lebensmittel dorthin bringen, die sie zum Beispiel zuhause oder nach Veranstaltungen übrig haben und nicht mehr verbrauchen wollen oder können. Mitnehmen dürfen das dort bereitgestellte Essen alle Menschen, ohne irgendwelche Voraussetzungen erfüllen zu müssen.
4	Kleiderkammer – Second-Hand-Kleidung für Erwachsene Mehrgenerationenhaus Hamburg-Mitte https://hamburg-billstedt.mehrgenerationenhaus.de/angebote-und-schwerpunkte	Die Kleiderkammer in der Billstedter Hauptstraße 86 bietet vielfältige Second-Hand-Kleidung für Erwachsene an. In der Kleiderkammer können Sie nicht nur einkaufen, sondern auch gut erhaltene Kleidung abgeben. Unser ehrenamtliches Team freut sich auf Sie.
5	GemeindeschwesterPlus Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz, Mainz https://msagd.rlp.de/de/unsere-themen/aeltere-menschen/gemeindeschwesterplus	Die GemeindeschwesterPlus besucht die Menschen nach deren vorheriger Zustimmung zuhause und berät sie kostenlos und individuell. Das Angebot umfasst sowohl präventiv ausgerichtete Beratung, beispielsweise zur sozialen Situation, gesundheitlichen und hauswirtschaftlichen Versorgung, Wohnsituation, Mobilität oder Hobbys und Kontakte, als auch die Vermittlung von wohnortnahen und gut erreichbaren Teilhabeangeboten wie gesellige Seniorentreffen, Bewegungsangebote, Veranstaltungen oder interessante Kurse.

Unterstützende Angebote/Dienstleistungen		
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
6	Tauschring Charlottenburg-Wilmersdorf im interkulturellen Stadtteilzentrum Divan Interkulturelles Stadtteilzentrum DIVAN, Berlin www.nachbarschaftszentrum-divan.de/tauschring.html	Alle, die an einem Tauschring teilnehmen, können ihre Fähigkeiten, Talente, Kenntnisse und Waren miteinander tauschen. Auch ohne viel Geld können sich alle etwas leisten und sich rege am Tauschhandel beteiligen. Der Tausch zwischen den Menschen im Kiez fördert die Nachbarschaftskontakte, schafft neue Freundschaften und wirkt so der Vereinzelung entgegen.
7	Tagestochter PIUS Ambulante Altenpflege, Reutlingen www.tagestochter.de	Die Tagestochter kommt zur Entlastung der Angehörigen für ein paar Stunden am Tag, mehrmals in der Woche oder auch rund um die Uhr (24 Std.) zur Betreuung nach Hause. Es gibt sogar auf Wunsch die Möglichkeit, dass die Angehörigen die zu betreuende Person zur Tagestochter nach Hause bringen.
8	Obstkäppchen Obstkäppchen e.V., Hennef https://obstkappchen.de	Unsere Mission ist es, moderne Rotkäppchen zu sein. Nur bringen wir keinen Wein, sondern Obst, Gemüse und Zuneigung zu den Seniorinnen und Senioren. Das Obst und Gemüse – Kern unserer Tüten – wird regional eingekauft und taufrisch am frühen Morgen des Tütenpackens angeliefert. Die übrigen Lebensmittel, die unsere Seniorinnen und Senioren unterstützen und ihnen eine Freude bereiten sollen, werden von einem kooperierenden Supermarkt bezogen.
9	Seniorenbegleitung DUO Senioren-Beratungsnetz Hildesheim https://senioren-beratungsnetz-hildesheim.de/Freizeit-Ehreneamt/Seniorenbegleitung-DUO	Ehrenamtliche Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter nehmen sich Zeit für Seniorinnen und Senioren und unterstützen bei den Dingen, die das Leben lebenswert machen.
	DUO – ehrenamtliche Seniorenbegleitung Freiwilligenakademie Niedersachsen e.V. www.freiwilligenakademie.de/?uuid=B5A70A9BA901111DD72D240AC7D64488	Lehrgänge zum DUO – ehrenamtlichen Seniorenbegleiter

Unterstützende Angebote/Dienstleistungen		
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
10	Einkaufsservice 60plus Diakonisches Werk für Frankfurt und Offenbach www.diakonie-frankfurt-offenbach.de/ich-suche-hilfe/menschen-im-alter/leben-im-alter/einkaufsservice-60	Größere Einkäufe, der Gang zur Sparkasse oder der Weg zum Arzt, all das fällt älteren Menschen oftmals schwer. Der kostenfreie Einkaufsservice 60plus bietet hier eine hilfreiche Unterstützung für Frankfurter Seniorinnen und Senioren. Alltagsbegleiter und -begleiterinnen gehen mit zum Einkaufen oder kaufen auf Wunsch auch selbstständig ein. Sie begleiten Ältere, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, zum Friseur, gehen mit ihnen zum Friedhof, bringen sie sicher zu Ärzten oder begleiten sie zu geselligen Aktivitäten. Auch wer Lust auf Spiele, Spaziergänge oder Gespräche hat, kann dies mit Alltagsbegleiterinnen tun.
11	Schülerservice für Senioren Verein zur Koordination sozialer Aufgaben in Germering e.V. www.mehrgenerationenhaus-germering.de/alter-und-pflege/schuelerservice-fuer-senioren	Der Schülerservice für Seniorinnen und Senioren ist ein gemeinsames Projekt der Germeringer Insel und des Max-Born-Gymnasiums Germering. Freiwillig tätige Schülerinnen und Schüler des Max-Born-Gymnasiums bieten Seniorinnen und Senioren, die Hilfe benötigen, kostenfreie Dienste an.
12	Vermittlung Demenzbegleiter/innen Mehrgenerationenhaus Dessau-Roßlau https://dessau-rosslau.mehrgenerationenhaus.de/sonderseiten/suche?id=827&tx_kesearch_pi1%5Bsword%5D=Vermittlung+Demenzbe-gleiter&x=0&y=0&tx_kesearch_pi1%5Bpage%5D=1&tx_kesearch_pi1%5BresetFilters%5D=0&tx_kesearch_pi1%5BsortByField%5D=&tx_kesearch_pi1%5BsortByDir%5D=	Das Mehrgenerationenhaus BBFZ vermittelt ehrenamtliche Demenzbegleiter/innen in die Häuslichkeit der Klienten und in eingespielte Teams in Betreuungsgruppen. Wir haben so ein niederschwelliges Entlastungsangebot für pflegende Angehörige von Demenzkranken in Dessau-Roßlau geschaffen.
13	Fahrradrikscha als Friedhofsmobil Bürgerhafen Greifswald www.buergerhafen.de/aktuelle-angebote/single.html?tx_news_pi1%5Bnews%5D=1509&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News-&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=ae13369495971e90c70f3f964156718a	Eingesetzt wird die Rikscha hauptsächlich als Friedhofsmobil. Die Passagiere werden kostenlos mit der Rikscha zu ihren verstorbenen Angehörigen gefahren. Sie erfahren eine helfende Hand beim Säubern des Grabes und Gießen der Blumen und bekommen mit den ehrenamtlichen Piloten ein offenes Ohr für ihre Lebensgeschichten.
14	Senior:innenfahrdienst Mehrgenerationenhaus Königsbrunn www.mehrgenerationenhaus-koenigsbrunn.de/category/projekte	Sie müssen zum Einkaufen oder zum Arzt und haben niemanden, der Sie fahren kann? Dann melden Sie sich bei uns – wir vermitteln Ihnen ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer, die Sie zur gewünschten Uhrzeit von Zuhause abholen und nach Ihrem Termin wieder nach Hause bringen.

Unterstützende Angebote/Dienstleistungen		
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
15	Projekt „mobisaar“ – Begleitservice in Bus und Bahn für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen Landkreis Neunkirchen, Ottweiler https://ehrenamt-nk.de/projekte/65-begleitservice-in-bus-und-bahn-fuer-menschen-mit-mobilitaetseinschraenkungen	Im Projekt „mobisaar“ setzen sich die Saarländischen Verkehrsbetriebe dafür ein, Menschen bis ins hohe Alter in ihrer selbstständigen Mobilität zu unterstützen. Kernelement ist ein Lotsen-Service, der mobilitätseingeschränkten Menschen die Nutzung des Öffentlichen Personennahverkehrs erleichtert. Die Inanspruchnahme ist kostenlos, die Lotsen unterstützen ehrenamtlich.
16	Kältebus Saarbrücken Hilfe für Obdachlose Menschen im Winter e. V., Saarbrücken https://kaeltebussaarbruecken.de/ueber-uns	Ziel ist es, Menschen, die auf der Straße leben, in den Nächten im Winter einen warmen Platz in einem beheizten Bus sowie Getränke, Nahrungsmittel und in begrenztem Umfang kleine Dinge des täglichen Bedarfs anzubieten. Das Angebot besteht von Mitte Dezember bis Ende März, der Bus ist in den Nachstunden täglich von 21:00 Uhr bis 6:00 Uhr des Folgetages geöffnet. Inzwischen kommt das Angebot auch Bedürftigen zugute, die nicht unbedingt auf der Straße leben. Es wird keine Bedürftigkeitsprüfung durchgeführt. Der ethnische, religiöse, kulturelle oder sonstige Hintergrund unserer Gäste spielt für uns keine Rolle.
17	Seniorenpaten Gemeinsam vor Ort – Diakonie Leben e. V., Reutlingen www.seniorenpaten.de	Die Krankenpflege-Fördervereine haben ein Angebot für Seniorinnen und Senioren auf die Beine gestellt. Ehrenamtlich engagierte Seniorenpaten begleiten ältere Menschen durch Besuche und Vermittlung von nötigen Hilfen. Ziel ist es, die älteren Menschen einzubinden in ihre Umgebung und ihnen eine Ansprech- und Vertrauensperson zu verschaffen.
18	Trauercafé für Hahnstätten und Umgebung Mehrgenerationenhaus Hahnstätten www.kreml-kulturhaus.de/veranstaltung/trauercafe-fuer-hahnstaetten-und-umgebung-3-3-2-2-2	Überregional – überkonfessionell. Nach dem Verlust nahestehender geliebter Menschen verändert sich für Trauernde oft ihr Umfeld. Die in der Trauer wahrgenommene schmerzliche, oftmals auch chaotische emotionale Situation, kann dazu führen, dass ein Trauernder sich alleingelassen und/oder nicht verstanden fühlt – manch einer zieht sich zurück. Das Trauercafé bietet hier einen Treffpunkt für alle diejenigen, die nach einer Möglichkeit suchen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Im geschützten Rahmen kann man hier einander begegnen und Kraft, Mut und Zuversicht sowie Anregungen mit nach Hause nehmen.

Unterstützende Angebote/Dienstleistungen		
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
19	Telefonseelsorge Saar Ev. Kath. Telefonseelsorge, Saarbrücken www.telefonseelsorge-saar.de/index.php?content_id=9310&parent_id=9309&language_id=1	Die Telefonseelsorge ist offen für alle und jeden. Wie wir beraten? Darin gibt es Unterschiede: per Telefon, per Mail, per Chat, persönlich in der Beratungsstelle. Alle Telefonate bleiben anonym, d.h. sie werden nie aufgezeichnet und die Rufnummer erscheint nicht auf Ihrer Rechnung. Auch deshalb nicht, weil alle Telefonate unter diesen Rufnummern kostenlos sind (funktioniert nur aus Deutschland).
20	Projekt Wegbegleiter Caritasverband Frankfurt e.V. www.caritas-frankfurt.de/ich-suche-hilfe/migration-und-flucht/erwachsene/wegbegleiter/wegbegleiter	Hilfsangebote der deutschen Altenhilfe werden von älteren Migrantinnen und Migranten nur wenig genutzt. Auch ältere Eingewanderte aus Italien, Spanien oder Portugal, aus den Gebieten des früheren Jugoslawien, aus dem Iran, Afghanistan oder China haben oft Schwierigkeiten bei der Inanspruchnahme von Leistungen der Altenhilfe. Ziel des Projekts „Wegbegleiter“ ist: Barrieren zwischen der deutschen Altenhilfe und Migrantinnen und Migranten abbauen.
21	Ehrenamtliche Seniorenlotsen Mehrgenerationenhaus Bensheim/ Caritas Zentrum Franziskushaus www.mehrgenerationenhaus-bensheim.de/beratung/offenebegegnungtreffpunkt	Ältere Menschen möchten möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Tritt ein Unterstützungsbedarf auf oder verändert sich eine Lebenssituation, stellt sich die Frage, wie und wo Hilfen zur Verfügung stehen. Bensheim bietet bereits ein breites Angebot für eine veränderte Lebenssituation im Alter. Doch nicht immer wissen ältere Menschen oder ihre Angehörigen, wie und wo sie eine geeignete professionelle Unterstützung bekommen. Unser Ansatz: Für Bensheim und die Stadtteile wurden im Mehrgenerationenhaus Bensheim ehrenamtliche Seniorenlotsen ausgebildet. Sie stehen in den einzelnen Ortsteilen zur Verfügung, um ratsuchende, ältere Menschen und ihre Angehörigen durch den Dschungel von Informationen und Angeboten zu begleiten.

Unterstützende Angebote/Dienstleistungen		
Lfd. Nr.	Thema/Träger Link	Kurzbeschreibung
22	Sicherheit für Senioren – Sicherheitsberater für Senioren Privatinitiative, Dithmarschen www.seniortrainer-dithmarschen.de/ projekte/sicherheit-fuer-senioren/index.php	Wir möchten gerne unseren Beitrag dazu leisten, wenn es um Ihren Schutz vor Kriminalität geht. Mit unseren Tipps und Ratschlägen können Sie Ihre persönliche Sicherheit und Sicherheit im Straßenverkehr stärken. Der Rat für Kriminalitätsverhütung Schleswig-Holstein (RfK) hat das Projekt „Sicherheitsberater für Senioren“ („SfS“) ins Leben gerufen. Wir als seniorTrainer/in des Kompetenzteams Westküste (Kreis Dithmarschen) haben uns diesem Projekt angeschlossen.
23	Paten für Demenz Tausend Taten e. V., Jena www.tausendtaten.de/de/projekte-und-aktionen/paten-fuer-demenz.html	„Paten für Demenz“ schenken Menschen mit Demenz einige Stunden ihrer Zeit und unterstützen die Betroffenen einmal wöchentlich in deren häuslicher Umgebung. Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer werden geschult und mit der Lebenssituation und Gefühlswelt der Betroffenen vertraut gemacht. Die Angehörigen werden auf das Projekt vorbereitet, denn Schuld- und Schamgefühle sowie Ängste vor sozialen Missbilligungen machen es vielen Angehörigen schwer, Unterstützung anzunehmen.
24	Fahrradwerkstatt Verein ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V. https://alteraktiv-siegen.de/pages/ fahrradwerkstatt.php	Die Werkstatt ist eine Selbsthilfe-Werkstatt, in der man selbst Hand anlegt und sich gegenseitig hilft. Den Werkstattgästen steht eine Sammlung von Werkzeugen zur Verfügung. Es kann jeder mit-helfen. Wir versuchen, alte Fahrräder zu reparieren und Fahrräder aus Spenden aufzuarbeiten. Ersatzteile muss jeder selbst mitbringen oder wir versuchen günstig welche zu besorgen.
	Die Tafeln: Lebensmittel retten. Menschen helfen. Tafel Deutschland e. V., Berlin www.tafel.de/ueber-uns	Die mehr als 940 gemeinnützigen Tafeln in Deutschland sammeln überschüssige Lebensmittel und verteilen sie an Menschen in Not. Die Lebensmittelausgabe ist das Kerngeschäft der Tafeln und regional unterschiedlich organisiert.

Impressum

Herausgeber

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Geschäftsstelle Im Alter IN FORM
Noeggerathstraße 49
53111 Bonn
E-Mail: inform@bagso.de
www.im-alter-inform.de

Förderung

Die vorliegende Broschüre wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Kontext von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (www.in-form.de) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Konzept und Bearbeitung

Anne v. Laufenberg-Beermann, Projektleiterin
Gabriele Mertens-Zündorf, Projektreferentin

Gestaltung und Satz

GDE | KOMMUNIKATION GESTALTEN

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.