



## **„Die Gesundheit älterer Menschen in Kommunen kreativ gestalten – Genussvoll essen, Körper und Geist bewegen, Gemeinschaft und Freude erleben!“**

Fachtagung der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. im Rahmen des Projekts „Im Alter IN FORM“ am 18. Februar 2020 in Münster

### **Verlauf und Ergebnisse der Arbeitsgruppen**

## **ARBEITSGRUPPE 4**

### **Einen gesunden Alltag fördern – Bewegungsangebote für besondere Zielgruppen gestalten**

#### *Impulsvortrag:*

Verena Heier  
Deutscher Turner-Bund (DTB)

#### *Moderation:*

Claudia Koch  
pro regio AG Frankfurt/M.

### **Verlauf der Arbeitsgruppe**

#### **1. Begrüßung und Vorstellungsrunde**

An der Arbeitsgruppe nahmen über 40 Personen aus dem Seniorenbereich teil. Die Teilnehmenden kamen vorwiegend aus dem Bereich der direkten Arbeit mit Seniorinnen und Senioren, wie Vereine und Verbände aus dem Sport, den kommunalen Aufgabengebieten wie Seniorenbeauftragte, Seniorenbeiräte und Anbieter von privaten Leistungen. Ehrenamtliche und Hauptamtliche waren vertreten.

#### **2. Impulsvortrag**

Verena Heier vom Deutschen Turner-Bund e.V. hielt den Impulsvortrag zum Workshop-Thema. Sie skizzierte die Chancen und Herausforderungen für Vereine ihres Verbandes und stellte die Partner für Netzwerke in dem Bereich vor. Anschließend ging es um die heterogenen persönlichen Voraussetzungen älterer Menschen auf der einen Seite und um die Vielfalt der Bewegungsangebote für Ältere auf der anderen Seite.

---

Die Präsentation von Frau Heier steht auf der Webseite [www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de) zum Download zur Verfügung.

[https://im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/6\\_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung\\_Muenster\\_2020\\_AG4\\_Impulsvortrag\\_Heier.pdf](https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/6_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Muenster_2020_AG4_Impulsvortrag_Heier.pdf)

---

### 3. Gruppenarbeit

In Kleingruppen von 3 bis 4 Personen diskutieren die Teilnehmenden folgende Fragestellungen aus Sicht von drei vorgegebenen fiktiven Personen und Lebensläufen, die für bestimmte Gruppen von älteren Menschen stehen:

- Auf welche Weise bzw. über welche Partner könnten Sie Kontakt mit dieser Person herstellen?
- Welche Bewegungsangebote würden für diese Person passen? Worauf müsste man dabei besonders achten?
- Welche Kooperationen vor Ort / in Ihrem Umfeld gibt es schon für diesen Personenkreis?
- Welche Kooperationen müssten Sie bei sich vor Ort / in Ihrem Wirkungskreis initiieren?

Die Teilnehmenden diskutierten gute Beispiele aus der Praxis und tauschten sich über ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Probleme aus.

Im **Plenum** wurden dann nacheinander für die drei fiktiven Personen die besten Ideen und Erfahrungen vorgestellt. Damit wurde jeweils die Frage verknüpft, wer genau dafür aktiv werden müsste, um eine Idee umzusetzen. Dabei wurde klar, dass es ausschlaggebend ist, in welchen persönlichen und arbeitsorganisatorischen Zusammenhängen die jeweiligen Bewertungen/Erfahrungen entstehen. Die Diskussion zeigte, wie kontrovers die Einschätzungen einer Situation sein können. So kann aus der Heterogenität der Gruppe heraus für den Einzelnen ein Gespür für die jeweils anderen Akteure von Ort entstehen.

### 4. Botschaften

Im Plenum entwickelte die Arbeitsgruppe Botschaften an Akteure und Institutionen der Seniorenarbeit:

- Ärzte sollten für das Thema sensibilisiert werden und ihre Patientinnen und Patienten auf eventuell passende Angebote aufmerksam machen.
- Jede und jeder muss selber aktiv werden. Es reicht nicht zu sagen, wer etwas tun sollte. Möglicherweise ist es wichtiger, die späteren Akteure zu überzeugen und zu motivieren, selber etwas zur direkten Umsetzung beitragen zu wollen.
- Wichtige Akteure und Ansprechpartner sind die Kommunen mit ihren Seniorenvertretungen, Seniorenbeauftragten und sozialen Seniorennetzwerken. Sie sind nah genug am Geschehen und als Institutionen könnten sie das als Aufgabe implementieren.
- Dafür sollten die Kommunen Netzwerke und Strukturen vorhalten. Damit ist der „politische Raum“ wichtiger Akteur. In der AG 4 war niemand aus dem Bereich der Parteien, Fraktionen etc. vertreten.
- Mit Blick auf die Bundesebene wird gefordert, ähnlich wie bei der Jugend, Hilfen im Seniorenbereich zur Pflichtaufgabe zu machen.
- Kostenfreie Bewegungsangebote seitens der Kommunen könnten auch weitere Gruppen von Senioren motivieren, an Bewegungsangeboten teilzunehmen.
- Diese Anforderungen gehen u.a. an die Vereine, die Angebote für Senioren auch ohne Mitgliedschaft bereitstellen sollten.

Als übergeordnete Botschaft gab die Gruppe auf den Weg mit, dass **das Thema eine gesellschaftliche Aufgabe darstellt.**

## **Auswertung der Gruppenarbeit:**

Fiktive Person 1

### **Anna S. (69)**

Witwe, eigentlich recht gesund, nur etwas füllig und schwerfällig; seit ein paar Jahren in Deutschland, Sprachkenntnisse in Deutsch mittelmäßig; sie war immer Hausfrau, wohnt im Hochhaus im 12. Stock, pflegt kaum Kontakt zu Nachbarn; ihr Sohn wohnt ca. 50 km entfernt, er arbeitet ganztags und besucht sie recht regelmäßig an den Wochenenden.

- *Auf welche Weise bzw. über welche Partner könnten Sie Kontakt mit dieser Person herstellen?*

Kontakt über Kirche; Hausarzt (Auslagen); Aushänge im Wohn-, Hausbereich, mehrsprachige Infoblätter, AWO Mitarbeiter, Frauengemeinschaft, „Straßenfest“, ausländische Vereine/Läden, Stadtzeitung

Hausarzt, Apothekerin, Sohn

über kirchliche Organisation, Nachbarschaftsorganisation, Quartiersmanager, über den Sohn Kontakt herstellen

- *Welche Bewegungsangebote würden für diese Person passen? Worauf müsste man dabei besonders achten?*

Sitztanz, Aquafit, „Sporttreff“ für Outdoorsport, niedrighwelliges Angebot, Gruppensetting, Wohnort nah

Walking, Schwimmen, Spaziergehen

Rehasport, geführte Wanderungen; Sprachverständigung; Einsteigerkurse

- *Welche Kooperationen vor Ort / in Ihrem Umfeld gibt es schon für diesen Personenkreis?*

Gemeindezentrum, Kirchenkreis, Landfrauen, Kulturkreis

Hausarzt, Apothekerin

Seniorenbeirat, KFD (Kirchen); Familienbündnis; Behindertensportgemeinschaft; Migranten-Beauftragte, Netzwerk aller vorhandenen Organisationen, Stammtisch für Gesundheit; Stammtisch für Neubürger, Treffen für Alleinstehende mit anderen

- *Welche Kooperationen müssten Sie bei sich vor Ort / in Ihrem Wirkungskreis initiieren?*

Infos aller möglichen Partner an Hauptamtliche weitergeben, Wohnungsbau-gesellschaften, Settingansatz (Quartier), Hausarzt

Zusätzliche Ideen: „Ein Herz für Senioren“, „Rezept auf Bewegung“

## Fiktive Person 2

### **Inge W.** (73 Jahre)

Körperlich recht fit, alleinstehend, ehemalige Verkäuferin, wohnt im 3. Stock eines sozialen Wohnungsbaus aus den 50er Jahren; sie hat sehr wenig Geld für Essen, den täglichen Bedarf für Hygiene, selten Friseur usw. und kommt gerade über die Runden. Ihre Kontakte ließ sie nach und nach einschlafen, weil sie Vereins- oder Kursbeiträge nicht zahlen kann und weder für Ausflüge noch für Ausgehen Geld verfügbar hat. Meist bleibt sie allein daheim.

- *Auf welche Weise bzw. über welche Partner könnten Sie Kontakt mit dieser Person herstellen?*

Kontakt über MGH, Seniorenbeirat, Sprechstunde, „Lotse“-Projekt: „Aktiv im Alter“

Nachbarschaft, persönliche Kontakte, Pflegedienste, Tafel

Nachbarn, Wohnungsbaugesellschaft, Info durch Aushang, Stadtteilzeitung, Bürgerbus, Sozialkaufhaus, Mittagessen

Nachbarn ansprechen, Ansprechpartner im Quartier, Sozialverbände, Kirche, niedrigschwellige, kostenlose Betreuung vor Ort

- *Welche Bewegungsangebote würden für diese Person passen? Worauf müsste man dabei besonders achten?*

Spaziergänge (gemeinsam); Wandervereine, -tage; 2 x monatlich Seniorentage, inklusive Mittagessen/Kaffee für 10 €; 1 x monatliches Seniorenfrühstück

Tanzcafé, begleitete Spaziergänge, Sitztanz, -gymnastik, Sport im Park, Tafel, Ehrenamt

Spaziergänge mit „Synergieeffekten“, Radfahren, Bewegungsparcours mit Anleitung

Wünsche beachten: Welches Angebot möchte sie gerne machen; ehrenamtlich organisierte Gruppe (Bewegung und Gespräch), kostenlose Angebote

- *Welche Kooperationen vor Ort / in Ihrem Umfeld gibt es schon für diesen Personenkreis?*

Fahrradgruppe, Spaziergruppe, Spielgruppe

„Trau Dich!“; Ehrenamtliche kümmern sich um verwitwete Personen

(Kfd) = kirchliche Einrichtungen, Turnverein; Seniorenvertretungen, Stadtteilzeitungen, Stadtteiltreffen

Fahrrad fahren (gemeinsam); Angebote im Bewegungszentrum; Spaziergruppe / Wandergruppe

- *Welche Kooperationen müssten Sie bei sich vor Ort / in Ihrem Wirkungskreis initiieren?*

Quartiersmanager; Präventionskette (Vernetzung von allen sozialen Bereichen)

Freiwilligenbörse, „Anti Rost“, Senioren-Führer „Wegweiser“

Fitnessstudio; mehr kostenfreie Bewegungsangebote; geselliges Angebot.

### Fiktive Person 3

#### **Frank O.** (85 Jahre)

Witwer, stark gehbehindert, ehemaliger Lehrer für Deutsch und Sozialkunde, wohnt im eigenen Haus mit Treppenlift; 2 x täglich kommt der Sozialdienst für Medikamente, einige wenige Kontakte über Telefon sind erhalten geblieben; seine Kinder und Enkel wohnen weit weg und kommen selten.

- *Auf welche Weise bzw. über welche Partner könnten Sie Kontakt mit dieser Person herstellen?*

Sozialdienst, Pflegedienst, Nachbarschaft, persönlicher Kontakt

Hausarzt (Infomappe), Sozialer Dienst, telefonischer Kontakt, über Ansprache der Angehörigen

- *Welche Bewegungsangebote würden für diese Person passen? Worauf müsste man dabei besonders achten?*

Boule, Mitnahmedienst (Fahrdienst)

Sitzgymnastik, Rollatortraining, Bustraining, Zertifikat

- *Welche Kooperationen vor Ort / in Ihrem Umfeld gibt es schon für diesen Personenkreis?*

Seniorenbüro der Stadt, Kirchengemeinden, Stadtteilvertretung

Seniorenbesuchsdienst – telefonisch, Sportverein, DRK, Einkaufsfahrten als Angebot (Malteser)

- *Welche Kooperationen müssten Sie bei sich vor Ort / in Ihrem Wirkungskreis initiieren?*

Sportvereine, Ärzte, Pflegeeinrichtungen, Quartiersentwicklungen

Vorhandene Angebote nutzen und vernetzen, ausbauen und bekannter machen.