



„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 29. September 2020 in Neubrandenburg

Verlauf und Ergebnisse der Arbeitsgruppen

ARBEITSGRUPPE 4

Einen gesunden Alltag fördern – Bewegungsangebote für besondere Zielgruppen gestalten

Impulsvortrag:

Dr. Gudrun Paul
Deutscher Turnerbund e.V.

Moderation:

Claudia Koch
ProRegio AG, Frankfurt/M.

1. Begrüßung und Vorstellungsrunde

An der Arbeitsgruppe nahmen über 12 Personen aus dem Seniorenbereich teil. Sie kamen aus dem Bereich der direkten Arbeit mit Seniorinnen und Senioren, wie Vereine und Verbände, aus dem Bereich Sport und aus den kommunalen Aufgabengebieten, wie Seniorenbeauftragte und Seniorenbeiräte.

2. Impulsvortrag

Gudrun Paul vom Deutschen Turnerbund e.V. hielt den Impulsvortrag zum Thema „Bewegungsangebote für ältere Menschen“. Sie berichtete über die langjährigen Erfahrungen bei der Gründung und dem Aufbau eines Sportvereines in Grimma, beispielsweise die Problematik der Einbindung verschiedener Stadtteile.

Die Präsentation von Frau Paul steht auf der Webseite **im-alter-inform.de** zum Download zur Verfügung.

https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/6_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Neubrandenburg_2020_AG4_Impulsvortrag_Paul.pdf

Anschließend bestand die Gelegenheit für Nachfragen und es folgte eine lebhafte Diskussion zu den Möglichkeiten der Vereine.

3. Fallbeispiele aus Sicht der Organisationen und der älteren Menschen

Die Teilnehmenden versetzten sich anhand von Aufgabenblättern zur einen Hälfte in die Rolle von Organisationen, die ältere Menschen ansprechen und zu Bewegungsangeboten animieren wollen (z.B. Sozialdienst der Stadt). Die andere Hälfte bekam die Aufgabe, sich in die Lage von drei fiktiven älteren Menschen als Fallbeispiele hineinzusetzen.

Anhand des Frageblattes überlegten sich die „Vermittler“,

1. auf welche Art und Weise sie Kontakt zu den vorgegebenen Personen herstellen können,
2. welche Bewegungsangebote für diese Personen passen könnten und
3. welche konkreten Angebote es in ihrem Ort schon gibt.

Die „Betroffenen“ überlegten, ausgehend von der im Aufgabenblatt geschilderten Biografien,

1. welche Art der Kontaktaufnahme sie gut finden würden,
2. bei welchen Bewegungsangeboten sie mitmachen würden,
3. ob sie in ihrem Umfeld solche Angebote kennen und Bekannte, die schon mitmachen,
4. ob sie mit der vermittelten Organisation weiterhin Kontakt halten würden.

Die fiktiven Personen sind:

Inge Weiler (73 Jahre), körperlich recht fit, alleinstehend, ehemalige Verkäuferin, wohnt im 3. Stock eines sozialen Wohnungsbaues aus den 50er Jahren. Sie hat sehr wenig Geld für Essen, den täglichen Bedarf für Hygiene, seltene Friseur-Besuche usw. Sie kommt gerade über die Runden. Ihre Kontakte ließ sie nach und nach einschlafen, weil sie Vereins- oder Kursbeiträge nicht bezahlen kann und weder für Ausflüge noch für Ausgehen Geld verfügbar hat. Meist bleibt sie allein daheim.

Frank Otto (85 Jahre), stark gehbehindert, Witwer, ehemaliger Lehrer für Deutsch und Sozialkunde, wohnt im eigenen Haus mit Treppenlift. Zweimal täglich kommt der Sozialdienst für Medikamente. Einige wenige Kontakte über Telefon sind erhalten geblieben, zwei Kinder wohnen weit weg und kommen selten.

Anna Seltner (69), Witwe, eigentlich recht gesund, nur etwas füllig und schwerfällig, lebt seit ein paar Jahren in Deutschland. Ihre Sprachkenntnisse in Deutsch sind mittelmäßig. Sie ist Hausfrau, wohnt im Hochhaus, 12. Stock, hat kaum Kontakt zu Nachbarn. Ihr Sohn wohnt ca. 50 km entfernt, arbeitet ganztags, kommt an den Wochenenden.

Die Teilnehmenden der Arbeitsgruppe entwickelten gemeinsam Ideen, wie man die drei fiktiven Personen am besten erreichen könnte.

Die Sicht der „Vermittler“: Wie kann man ältere Personen erreichen und sie überzeugen, bei Bewegungsangeboten mitzumachen?

Anna Seltner

Ansprechen ggf. mithilfe eines Dolmetschers

evtl. mit dem Sohn reden

Spaziergeh-Gruppen

Bewegungstreffs der Wohnungsgenossenschaften

Seniorentreffs vermitteln

Gruppen aus dem Herkunftsland ansprechen

Frank Otto

Ansprechen über den Sozialdienst

Kinder anrufen

Gedanken über das Umfeld

Bewegungsangebot zur Stärkung der Armkraft

evtl. Selbsthilfegruppen schaffen

Inge Weiler

Nachbarschaft einbinden

Hausgemeinschaft

Familie ansprechen

örtlicher Seniorenkreis

zur Tanzgruppe im Ort vermitteln (Tanzen im Sitzen)

Singkreis

Was die „Betroffenen“ sich vorstellen können

Anna Seltner

Flyer im Briefkasten,
weil ein Telefonat schwierig ist
Hausbesuch mit Flyer
Abholung anbieten
Landsmännin zum Kontakt
suchen

Frank Otto

telefonische Anfrage
Angebot für Hausbesuch
Sozialdienst bringt Flyer
gerne jemand, der draußen
begleitet
gerne Übungen zu Hause
Kegeln / Hanteln
über Biografie-Gespräch etwas
finden

Inge Weiler

freundliches Telefonat
Spaziergang
achtsame Bewegung

4. Botschaften

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

- Unterschied Stadt – Land bearbeiten
- Organisationen und Vereine kommunal vernetzen
- Informationen in der Kommune für ALLE Angebote zusammenstellen
- ältere Generation „computerfit“ machen
- hauptamtliche Koordinierungsstelle betreiben