

## **Im Alter IN FORM Pilotkommune „Mehr Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter“**

**Konzept: Informations- und Motivationsveranstaltung**  
für Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit, Dienstleister im  
Gesundheitsbereich und interessierte Bürgerinnen und Bürger auf  
kommunaler Ebene (Aufaktveranstaltung)

### **Wichtiger Hinweis**

Eine Informations- und Motivationsveranstaltung für Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit, Dienstleister im Gesundheitsbereich und interessierte Bürgerinnen und Bürger auf kommunaler Ebene sollte vor allem dann initiiert werden, wenn die beteiligten Träger, Verantwortlichen und Akteure in der Seniorenarbeit

- bisher wenig Bewusstsein für die Bedeutung der Förderung der Gesundheit bzw. des Wohlbefindens älterer Menschen im Rahmen der Seniorenarbeit entwickelt haben
- die Zusammenhänge zwischen gesunden Lebensweisen und der Erhaltung der Selbstständigkeit älterer Menschen nicht kennen
- wenig Informationen über Möglichkeiten zur Förderung der Bewegung und einer gesunden Ernährung im Rahmen der Seniorenarbeit kennen
- das Thema „Förderung der Gesundheit bzw. des Wohlbefindens älterer Menschen“ bisher nicht bzw. nur marginal als ihre Aufgabe erkannt haben
- kaum bzw. nur zögerlich neue Impulse für Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen in ihren Aufgabenfeldern integrieren
- bisher keine Strukturen für eine Zusammenarbeit der Träger und Akteure entwickelt haben.

Sofern nicht absehbar ist, wie das Bewusstsein, das Wissen und die Einstellungen der Teilnehmenden einzuschätzen ist, d.h. auf welcher Stufe der Veränderungsbereitschaft gemäß dem „Community Change Readiness Model“ die Teilnehmenden stehen, können die Aufgaben und Diskussionen im Rahmen der Tagung dazu wertvolle Aufschlüsse bieten.

Zum „Community Change Readiness Model“ siehe:  
<https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/kommunale-ebene/potenziale-aktivieren>

## Anmerkungen zur Durchführung von Veranstaltungen

Alle Veranstaltungen mit bzw. von Verantwortlichen und Akteuren in der Seniorenarbeit sollten

- klare Zielsetzungen verfolgen und erreichen
- mit klaren Vereinbarungen zur weiteren Vorgehensweise enden!

Das folgende Konzept sollte entsprechend den Ausgangsbedingungen, d.h. auch der Motivation der Teilnehmenden in den Kommunen, **angepasst** werden!

Das Konzept für die Werkstattveranstaltungen baut auf diesem Konzept auf. Es kommt zu inhaltlichen und methodischen Überschneidungen in Teilabschnitten, da je nach Ausgangssituation in den Kommunen sofort mit einer Werkstattveranstaltung begonnen werden kann. Daher muss die Werkstattveranstaltung, wie dort angemerkt, angepasst werden.

Viel Erfolg!!

## **Informations- und Motivationsveranstaltung für Beteiligte in der Seniorenarbeit, im Gesundheitsbereich und zur Gewinnung neuer Ehrenamtlicher**

**Dauer: 2,5 – 3 Stunden**

### **Zielgruppen:**

- Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit  
(siehe Qualitätsbaustein 7, Checkliste zur Auswahl von Teilnehmenden in der Lenkungsgruppe)
- Dienstleister im Gesundheitsbereich
- interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich ggf. ehrenamtlich engagieren möchten

### **Themen der Informations- und Motivationsveranstaltung:**

- Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen im Rahmen der Seniorenarbeit
- Zusammenhänge zwischen gesunden Lebensweisen und der Erhaltung der Selbstständigkeit älterer Menschen
- Wirkung von ausgewogenen und schmackhaften Mahlzeiten sowie Bewegung und sozialer Teilhabe älterer Menschen
- Mögliche Ausrichtungen und Handlungsfelder im Rahmen der Seniorenarbeit zur Verbesserung der Angebote zur Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität älterer Menschen
- Mögliche Vorgehensweisen zur gemeinsamen Verbesserung der Angebote für ältere Menschen

### **Ziele der Informations- und Motivationsveranstaltung:**

(Die Ziele sind als operationalisierte Ziele formuliert. So kann durch Fragebogen oder Aufgabenstellungen konkret evaluiert werden, ob die genannten Ziele in der Veranstaltung erreicht wurden.)

Die Veranstaltung soll erreichen, dass am Ende der Sitzung **die Teilnehmenden in der Lage sind...**

- den Anlass der Informationsveranstaltung
- die Initiatoren und Verantwortlichen für die Veranstaltung und ihre Funktion  
zu beschreiben
- die Einflussgrößen auf die Gesundheit (Regenbogenmodell)
- die körperlichen und ggf. kognitiven Veränderungen im Alter
- die Bedeutung gesunder Lebensstile mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und der sozialen Teilhabe
- die Ziele im Handlungsfeld 1 des Gesundheitsziels „Gesund älter werden“ und der Initiative IN FORM
- die Zielsetzungen des Projektes „Im Alter IN FORM“ und speziell für Pilotkommunen
- die Bedeutung der Einbindung gesundheitsfördernder Angebote in die Seniorenarbeit  
zu erläutern
- die Ausrichtung, d.h. wichtige Aspekte, die bei der Verbesserung der Angebote für ältere Menschen zu berücksichtigen sind, sowie
- mögliche Handlungsfelder  
darzustellen.

**Die Teilnehmenden erklären ihre Bereitschaft...**

- sich für die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen einzusetzen
- sich ggf. weiterzubilden
- die Ziele und Maßnahmen zur Verbesserung der Angebote mit zu erarbeiten
- die Vorhaben mit umzusetzen.

**Die Teilnehmenden vereinbaren das weitere Vorgehen** bei einer weiteren Veranstaltung (Weiterbildung, Ausstellung, Werkstatt, Arbeitstagung oder ähnliches)

**Ablaufplanung:** die konkrete zeitliche und inhaltliche Planung der einzelnen Arbeitsschritte für jede Veranstaltung muss sich an der verfügbaren Zeit, der Anzahl der Teilnehmenden in Abhängigkeit von der Größe der Kommune und den jeweils aktuellen Erkenntnissen aus den Erstgesprächen und Absprachen orientieren.

## Ablaufplan der Informations- und Motivationsveranstaltung

Zeitbedarf	Ziele	Inhalt	Methode
<p><b>maximal 30 Minuten</b></p>	<p>Die Teilnehmenden (TN) stellen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Anlass der Veranstaltung</li> <li>• die Aufgabenbereiche der anwesenden Personen vor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung durch den Einladenden oder eine andere wichtige Person, z.B. Bürgermeisterin/Bürgermeister, Vorsitzender der Lenkungsgruppe/ Steuerungsgruppe</li> </ul> <p>Je nach Ausgangssituation sollte hier auch erläutert werden: Aus welchem Grund die Informationsveranstaltung initiiert wurde. Wer in der Lenkungsgruppe mitarbeitet und was die Teilnehmenden der Lenkungsgruppe bewegt, die Veranstaltung durchzuführen! Welche Zielsetzung damit verbunden ist! Sofern noch keine Lenkungsgruppe besteht, sollen Akteure für die Mitwirkung in der Lenkungsgruppe motiviert werden!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellungsrunde nur in Stichworten Person, Organisation, Aufgabenfeld, hauptamtlich, ehrenamtlich</li> </ul> <p>(Dies dient der persönlichen Anerkennung und Wertschätzung der Teilnehmenden)</p>	<p>Flipchart mit Tagesordnung</p> <p>Moderation (MO) <b>und ggf. Helferperson</b> zum Anpinnen der Kärtchen und schreiben</p> <p><b>PIN-Wand in vier Felder</b> (2 kleinere und 2 größere) <b>unterteilt</b></p> <p><b>TN geben kurz an</b>, ob sie</p> <p><b>Thema 1. Ehrenamtlich</b> (Strichliste)</p> <p><b>Thema 2. Hauptamtlich</b> (Strichliste)</p> <p>tätig sind und bei welcher Organisation.</p> <p><b>Thema 3. Organisation</b> (durch eine weitere Person aufschreiben)</p> <p><b>Thema 4. Aufgabenfeld</b> (kann an die PIN-Wand angeheftet werden)</p>

Die folgende Gruppenarbeit könnte durch eine Plenumsphase verkürzt werden, wenn Klarheit darüber besteht, ob bei den TN ein Bewusstsein für die gesellschaftlichen Veränderungen besteht und dass sich die Seniorenarbeit ändern wird. Es sollte auch erkannt werden, ob die TN für Veränderungen bereit sind!

**Überleitung:** Ihr vielfältiges Engagement in der Seniorenarbeit ist für die älteren Menschen sehr wertvoll! Wir wollen erörtern, was in der Seniorenarbeit geleistet wird und ob mit Blick auf absehbare gesellschaftliche Veränderungen die Seniorenarbeit vor neuen Aufgaben steht.

Zeitbedarf	Ziele	Inhalt	Methode
<p><b>20 bis 30 Minuten</b></p>	<p>TN diskutieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• welche Bedeutung die Seniorenarbeit für die Zielgruppe der älteren Menschen hat</li>   <li>• wie die Maßnahmen, Aktivitäten auf die älteren Menschen wirken</li> </ul>	<p><b>1. Seniorenarbeit ermöglicht älteren Menschen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information und Beratung</li> <li>• Unterstützung im Alltag</li> <li>• Unterhaltung, Erlebnis von Gemeinschaft</li> <li>• Bewegung</li> <li>• Mitwirkung im Ehrenamt</li> <li>• etc.</li> </ul> <p><b>2. Ältere Menschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kommen aus der Wohnung, Mobilität und Bewegung</li> <li>• erleben Freude und lachen</li> <li>• können sich unterhalten</li> <li>• erfahren Neues – erweitern ihr Wissen</li> <li>• erfahren Selbstbestätigung</li> <li>• erfahren Anerkennung</li> <li>• erhalten ggf. durch Angebote Strukturen für den Tag</li> </ul>	<p><b>Gruppenarbeit</b></p> <p>Je nach Anzahl der TN 4 Gruppen mit je maximal 6 Personen oder jede Gruppe doppelt.</p> <p>Fragen auf Flipchartpapier oder PIN-Wand. Gruppen schreiben auf PIN-Wand oder Karten und pinnen diese an.</p>

Zeitbedarf	Ziele	Inhalt	Methode
<p>s.o.</p>	<p>TN erörtern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mögliche Entwicklungen in der Kommune und deren Auswirkungen auf die Seniorenarbeit</li>   <li>• Rolle und Verantwortung von Akteuren in der Seniorenarbeit</li> </ul>	<p><b>3. Demografische Entwicklungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anteil älterer Menschen nimmt zu</li> <li>• die Menschen werden älter</li> <li>• der Anteil der Hochaltrigen steigt am stärksten</li> <li>• Zunahme alleinlebender älterer Menschen</li> <li>• weniger familiäre Unterstützung</li> <li>• höherer Bedarf an Unterstützung für ältere Menschen</li> </ul> <p><b>4. Akteure</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• übernehmen gesellschaftliche Verantwortung für eine bestimmte Zielgruppe von Bürgerinnen/Bürgern</li> <li>• übernehmen Aufgaben der Daseinsvorsorge, die der Kommune obliegt, d.h. sie leisten wertvolle Aufgaben für die Gesellschaft!</li> <li>• organisieren Veranstaltungen, Treffen, Fahrten, schaffen Ambiente</li> <li>• lassen sich immer neues einfallen für die Teilnehmenden</li> <li>• kümmern sich um die Teilnehmenden</li> <li>• stellen den Fahrservice</li> <li>• backen Kuchen oder bereiten Snacks oder Mahlzeiten zu</li> <li>• sind Zuhörer, Gesprächspartner, sorgen für gute Stimmung in der Gruppe oder bei einzelnen Personen</li> <li>• halten Vorträge oder lesen vor</li> <li>• kooperieren mit Partnern</li> </ul> <p>Ohne die Seniorenarbeit müsste die Politik/ Verwaltung die Verantwortung übernehmen, damit für ältere Menschen gesorgt würde!</p>	<p>Arbeitsmittel: Informationen zur Veränderung des Altersaufbaus in Deutschland oder im Land bzw. Landkreis</p> <p>Oder ein Bericht zu dem Thema!</p> <p><b>Welche Folgen haben die demografischen Entwicklungen?</b></p> <p><b>Was bedeutet dies für die Aufgaben in der Seniorenarbeit?</b></p> <p>Die Gruppen stellen ihre Ergebnisse vor.</p> <p>Je nach Qualität der Ergebnisse, sehr sensibel die Erkenntnisse der TN mit Bezug zu den eingangs genannten Aufgaben ergänzen und erläutern, damit TN verstehen, wie wertvoll ihre Arbeit ist und welche Relevanz sie hat.</p> <p>Ggf. mit Bezug zum 7. Altenbericht.</p> <p><i>An den Ergebnissen und der anschließenden Diskussion lässt sich erkennen, wie die Akteure ihre Aufgaben sehen und mit welcher Einstellung sie agieren.</i></p>

Zeit	Ziele	Inhalt	Methode
<p><b>15 Min.</b></p>	<p>TN erläutern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Einflussgrößen auf die Gesundheit</li> <li>• die Veränderungen im Alter</li> </ul>	<p><b>Fachliche Basis:</b> Regenbogenmodell (Inhalte siehe PPT)</p> <p><b>Veränderungen im Alter</b> (siehe <a href="http://www.im-alter-inform.de">www.im-alter-inform.de</a> / PPT)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskel- und Knochenmasse bauen sich ab</li> <li>• Zellumbau geht langsamer</li> <li>• die Hautspannung, das Seh- und Hörvermögen lassen nach</li> <li>• Beweglichkeit und Balancevermögen nehmen ab</li> <li>• aber auch das Leistungsvermögen der inneren Organe nimmt ab, z.B. Bauspeicheldrüse (Diabetes), Nierenfunktion, Verdauungsorgane, Herz, Lunge etc.</li> </ul>	<p>Moderation (MO) <b>oder Vortrag durch externe Expertin/Experte</b></p> <p>Präsentation PPT</p> <p>im Dialog mit den Teilnehmenden</p> <p><b>Vorbereitet</b> auf der Pinnwand: Körpersilhouette mit einigen Organen, Muskeln etc. auf Flipchart oder Pinnwand je nach Größe des Raumes</p> <p><b>Erfahrungsaustausch der TN:</b> Welche Veränderungen stellen sie bei sich oder älteren Menschen mit zunehmendem Alter fest?</p>





Zeit	Ziele	Inhalt	Methode
10 Min.	TN stellen vor: <ul style="list-style-type: none"> <li>• welche Wirkungen gesunde Lebensweisen für die einzelnen und die Gesellschaft haben</li> </ul>	<p><b>Frage: Was bedeutet es, wenn ältere Menschen länger gesund sind und länger selbstständig bleiben?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besseres Wohlbefinden und Lebensqualität</li> <li>• längeres Leben</li> <li>• kürzere Pflegezeiten</li> <li>• weniger Unterstützungsbedarf, weniger Pflegepersonal</li> <li>• geringere Kosten für die Gesellschaft</li> </ul>	Frage mit TN erörtern.  Je nach Antworten und Reaktion abschätzen, ob positive Beiträge auf das Bewusstsein für die Bedeutung der Gesundheitsförderung und Innovationsfähigkeit der TN schließen lassen?
15 Min.	TN stellen das Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ vor!	<p>Die Förderung der Gesundheit ist als wichtiges gesellschaftliches Ziel anerkannt. Daher wurden die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ vereinbart! Von den vier Handlungsfeldern ist das Handlungsfeld 1 für die Gesundheitsprävention wichtig:</p> <p>Es bezieht sich auf folgende Ziele:</p> <p>Ziel 1: Die <b>gesellschaftliche Teilhabe</b> älterer Menschen ist gestärkt.</p> <p>Ziel 2: <b>Gesundheitliche Ressourcen</b> und die Widerstandskraft älterer Menschen sind gestärkt.</p> <p>Ziel 3: <b>Körperliche Aktivität</b> und Mobilität älterer Menschen sind gestärkt bzw. erhalten.</p> <p>Ziel 4: Ältere Menschen <b>ernähren</b> sich ausgewogen.</p> <p>Ziel 5: <b>Die Mundgesundheit</b> älterer Menschen ist erhalten bzw. verbessert.</p>	MO, Präsentation  Gesundheitsziel „Gesund älter werden“, Handlungsfeld 1, siehe PPT  IN FORM, siehe PPT  <b>Ggf. bis hier der Vortrag</b>  Bitte erläutern und anschließend diskutieren, wie Angebote zur Gesundheitsförderung beitragen, weil es der Kern des Prozesses ist.

Zeit	Ziele	Inhalt	Methode
s.o.	TN begründen, <ul style="list-style-type: none"> <li>• warum im Rahmen der Seniorenarbeit die Ziele im Handlungsfeld I der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ unterstützt werden sollten!</li> </ul>	Im Sinne der Gesundheitsziele unterstützt IN FORM die Gesundheitsziele 1, 3, 4 und 5! Indirekt auch das Ziel 2.  Aus den bisherigen Erkenntnissen wird deutlich, dass die Angebote im Rahmen der Seniorenarbeit bereits zum Wohlergehen und zur Lebensqualität beitragen.  Frage: Wie könnte die Seniorenarbeit noch stärker die Gesundheitsziele unterstützen? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Zielgruppen integrieren</li> <li>• Neue Angebote</li> <li>• Angebote verbessern etc.</li> </ul>	Diskussion   <i>In diesem Abschnitt wird auch deutlich, ob die TN Ideen entwickeln und ernsthaft die Ziele der Gesundheitsförderung aufgreifen.</i>
30 Min.	TN erläutern <ul style="list-style-type: none"> <li>• die vier zentralen Aspekte bei der Gestaltung der Förderung des Wohlbefindens</li> </ul>	Bei allen Diskussionen über die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen im Rahmen der Seniorenarbeit sind die Aspekte <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Zielgruppen älterer Menschen</li> <li>- Vielfalt der Angebotsmöglichkeiten</li> <li>- unterschiedliche Träger und</li> <li>- die Rahmenbedingungen vor Ort</li> </ul> zu berücksichtigen. Sie alle hängen zusammen und bedingen sich gegenseitig.  <b>Vorstellen der Im Alter IN FORM Pyramide</b>	MO, Erläuterung anhand der Pyramide per PPT oder an den Pyramiden-Modellen

Zeitbedarf	Ziele	Inhalt	Methode
s.o.	TN erläutern <ul style="list-style-type: none"> <li>• die vier Handlungsfelder zur Verbesserung der Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen</li> </ul>	Sofern man als Träger oder in Zusammenarbeit mit verschiedenen Trägern die Gesundheitsziele verstärkt unterstützen möchte, können Aktivitäten, Maßnahmen oder Initiativen in vier Handlungsfeldern gestartet werden. (Siehe Qualitätsbaustein 6)	MO, Präsentation anhand der PPT oder des Arbeitsblattes mit den vier Handlungsfeldern
10 Min.	TN vereinbaren, <ul style="list-style-type: none"> <li>• durch Zusammenarbeit die Gesundheitsziele im Rahmen der Seniorenarbeit stärker zu unterstützen!</li> </ul>	<p>Wir haben erörtert, dass es möglich ist, durch gesunde Lebensweisen die Gesundheit länger zu erhalten. Aus gesellschaftspolitischer Sicht ist es wichtig, dass ältere Menschen vor Ort im eigenen Wohnumfeld Angebote haben, die ihnen eine gesunde Lebensweise ermöglichen. Insbesondere dann, wenn man durch Einschränkungen im Alter nicht mehr alles alleine machen kann!</p> <p>Bisher werden hier vor Ort schon viele Angebote in diesem Sinne realisiert. Es gibt jedoch Verbesserungsmöglichkeiten, die in den bereits bestehenden Angeboten leicht umgesetzt werden können. Darüber hinaus werden einige Zielgruppen kaum erreicht.</p> <p>Es besteht daher die Frage, was Sie als Akteure dazu denken.</p>	MO führt in die Diskussion ein und leitet sie.

Zeitbedarf	Ziele	Inhalt	Methode
s.o.		<p><b>Frage: Wären Sie bereit, gemeinsam Verbesserungsmöglichkeiten zu erarbeiten und umzusetzen?</b></p> <p>Dazu ist folgende Vorgehensweise vorgesehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 Arbeitstagungen/Werkstattveranstaltungen</li> <li>• Weiterbildungsmaßnahmen</li> <li>• Umsetzung der erarbeiteten Maßnahmen</li> </ul>	<p>Wenn die TN die Initiative unterstützen, sollten die möglichen Schritte für die Fortsetzung des Prozesses vorgestellt werden.</p> <p>Wenn die TN noch nicht motiviert sind, sich für die Gesundheitsförderung zu engagieren, sollte erörtert werden, ob sie an Bildungs- oder Vortragsveranstaltungen zu ausgewählten Themen interessiert sind und wann diese terminiert werden.</p>
5 Min.	<p>TN vereinbaren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das nächste Arbeitstreffen bzw. die nächste Werkstattveranstaltung</li> <li>• und den Termin</li> </ul>	<p>Wenn die Mehrheit der Zusammenarbeit zustimmt, wird vereinbart, wann das nächste Treffen stattfindet und von der Lenkungsgruppe vorbereitet wird.</p>	<p>MO und Vorsitzender der Lenkungsgruppe/Steuerungsgruppe</p>
	Verabschiedung	Vorsitzender und MO verabschieden die TN.	MO