

Fachtagung Im Alter IN FORM

Potenziale in Kommunen aktivieren

Kassel 15. Februar 2018

Protokoll Arbeitsgruppe 3

Angebote zur ausgewogenen Ernährung und ausreichenden Bewegung für ältere Menschen schaffen – Akteure qualifizieren

Impulsreferat: Ernestine Graf, Outlaw gGmbH, Quartiersentwicklerin „altengerechte Quartiere NRW“ (Zusammenfassung s. Seite 4)

Moderation: Claudia Koch, pro regio

An der Arbeitsgruppe 2 „Akteure in der Seniorenarbeit“ nahmen 21 Personen teil. Nach der Begrüßung durch die Moderatorin Claudia Koch wurde der Themenspeicher vorgestellt. Hier ergänzte die Gruppe aus ihrer Sicht eine weitere wichtige Fragestellung als Anregung an die Arbeit der BAGSO, nämlich die Vernetzung der Akteure vor Ort.

Die MitMachBox ist etwa der Hälfte der Teilnehmenden bekannt. Die Schulungsangebote kennen mehr, und sie wurden von einigen, die sie bereits durchlaufen haben, sowohl inhaltlich als auch in ihrem Verfahren sehr gelobt.

Über eine Vorstellungsrunde stieg die Gruppe in eine lebhafte Diskussion ein. Etwa 1/3 der Teilnehmenden arbeiten im kommunalen Rahmen, etwa die Hälfte hat direkten Kontakt zu den Seniorinnen und Senioren. Dabei zeigte sich, dass für viele kaum eine Abgrenzung der Ernährungs- und Bewegungsfragen von anderen Themen der Seniorenarbeit möglich ist.

Ernestine Graf, Outlaw gGmbH, Quartiersentwicklerin „altengerechte Quartiere NRW“ berichtete von ihren positiven Erfahrungen und aktivierenden Projekten in Hamm. (Impulsvortrag - Zusammenfassung s. ab Seite 4).

Außer ihr berichtete niemand von einem bestehenden Konzept als Grundlage der eigenen Arbeit.

Nach einer Pause trug die Gruppe zu drei Teilthemen Informationen zusammen. Grundlage war die Aussage: „*Sie möchten in Ihrer Kommune die Gesundheitsförderung älterer Menschen stärken!*“

1. Welche Herausforderungen / Schwierigkeiten sehen Sie, die Gesundheitsförderung als gemeinsame Zielsetzung voranzubringen?

1.1. Was sollte aus Ihrer Sicht erreicht werden?

- Wie bringt man die Unzahl der Akteure an einen Tisch → Quartalstreffen, Runde Tische?
- Welche Köder wirft man aus, um die potenziellen Akteure zum Mitmachen zu bewegen?
- Man muss das gemeinsame Ziel der Kooperationspartner finden.
- Beispiel aus Nürnberg: das Seniorennetzwerk.
- Hauptamtliche aus der Verwaltung sind gefragt.
- Gut ist es, wenn der politische Raum den Seniorenbeirat fragt.
- Was tun, ohne Lobby vor Ort? (kleiner Verein eines Mehrgenerationenhauses)

1.2. Wie sollte vorgegangen werden, um das Ziel in absehbarer Zeit zu erreichen?

- Finanzen in den Kommunen zur Verfügung stellen!
- Räume bereitstellen, besonders mit Küchen.

1.3. Welche Herzenssache möchten Sie ins Plenum mitgeben?

- ★ Kontakt zu allen Institutionen, die für ältere Menschen kochen (Seniorenheime etc.)
- ★ Schulung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
- ★ Finanzen und Räume bereitstellen als kommunale Aufgabe.

2. Die Akteure in der Seniorenarbeit haben den direkten Kontakt zu den älteren Menschen. Ihnen kommt daher bei der Gesundheitsförderung älterer Menschen eine besondere Rolle zu!

2.1. Welchen Informations- und Bildungsbedarf sehen Sie bei ihren Akteuren mit direktem Kontakt zu älteren Menschen? Wie können die Akteure dazu motiviert werden?

- Motivation ist das Schwierigste – persönliche Ansprache ist nötig.
- Ich kann etwas lernen!
- Kostenlose Schulungen sind notwendig.
- Sicherheit schaffen für die Rahmenbedingungen.
- Fortbildungskatalog für alle Ehrenamtlichen.
- Schulungen ermöglichen auch Vernetzung.
- In Bezug auf das Ehrenamt wird geraten, sich an andere Organisationen anzudocken: Kirchen, Kommunen, Freiwilligenagenturen etc.

2.2. Welche Organisationen / Institutionen könnten für die Mitwirkung bei Informations- und Bildungsangeboten eingebunden werden?

- Zahlungen der Ehrenamtsseminare ist Ländersache
- NRW: Landeszentrum Gesundheit – aber komplizierter Antrag
Hessen: je Kreis gibt es eine organisierende Anlaufstelle.
- Teilweise helfen die Krankenkassen bei der Antragstellung.

2.3. Welche Herzenssache möchten Sie ins Plenum mitgeben?

- ★ Kassen mögen einfachere Antragsverfahren einführen.
- ★ Einfache Akquise für Ehrenamtsschulungen.
- ★ Leitfaden, wie man Ehrenamtliche findet.
- ★ Transparenz der Angebote je Bundesland herstellen.

3. Möglichkeiten der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

3.1. Wer kann Partner für die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit sein? Wie kann man zu ihnen Kontakt aufnehmen?

- Kommunen
- die Partner bitten, ihre Email-Verteiler zu nutzen
- Whatsapp / Facebook (nur wenige nutzen diese Möglichkeiten)
- klassische Verteiler / Medien
- spezielles Beispiel aus England: eine Avon-Beraterin verteilt die Informationen

3.2. Welche Elemente einer gemeinsamen Informations- und Öffentlichkeitsarbeit können eingesetzt werden? — Ansätze zu einer Strategie

- Interesse der Senioren an den Angeboten ist gering.
- Rundumversorgung wird erwartet.
- Kaffee und Kuchen zieht immer.
- Apothekenrundschaue mit Zettel bestücken.
- Idee: regionale Rundfunk- und Fernsehprogramme systematisch einbinden.

3.3. Welche Herzenssache möchten Sie ins Plenum mitgeben?

- ★ mit ungewöhnlichen Methoden an öffentlichen Treffpunkten zu den Menschen gehen

Impulsvortrag Ernestine Graf – Quartiersentwicklerin – Outlaw gGmbH Hamm

Welche Bedeutung hat die Gesundheitsförderung älterer Menschen im Quartier?

Die **Gesundheitsförderung älterer Menschen** hat bei uns im Quartier eine **sehr große Bedeutung**, da der Hauptleitsatz zu den altengerechten Quartieren ist: „Den älteren Menschen ist es so lange wie eben zu ermöglichen, selbstständig und selbstbestimmt im vertrauten Wohnumfeld und sozialem Umfeld bleiben zu können.“

Hier sind die Gesundheitsförderung und auch die Sensibilisierung für eine **gesunde Ernährung und Bewegung maßgeblich**.

Diese haben einen großen Anteil bei der Prävention von Demenz oder Alzheimer-Erkrankungen.

Ein gesunder Lebensstil ist essentiell (Ernährung, Bewegung, soziale Teilhabe, Gelassenheit / Ruhe und Schlaf).

Aus Sicht der Evolution sind wir alle noch **Jäger und Sammler**. Dementsprechend sollte die Ernährung aus wenig Fertigprodukten, viel Gemüse und Ballaststoffen bestehen.

Gibt es ein Konzept?

Das Handlungskonzept „**Älterwerden in Hamm**“

Hier werden die Handlungsfelder, wie auch bei den altengerechten Quartieren NRW beschrieben:

Im Quartier sollen Strukturen für ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben älter werdender Menschen in ihrem sozialen Umfeld geschaffen werden. Nach dem Motto: *Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.* Die Interessen und Wünsche der Senior*innen im Quartier werden in enger Zusammenarbeit mit der Stadt Hamm aufgegriffen und gemeinsam mit weiteren Akteuren (z.B. Vereinen, Institutionen usw.) umgesetzt.

Folgende **Aufgabenbereiche** werden im altengerechten Quartier umgesetzt

1. Wohnen, Wohnumfeld und Quartiersgestaltung

Älter werdende Menschen sollen Beratung und Unterstützung erhalten, um möglichst lange in der eigenen Wohnung leben zu können oder bei der Suche nach einer passenden Alternative. Die Lebensqualität, die quartiersnahe Versorgung und die Sicherheit sind hier ebenso im Blick.

2. Sich versorgen / Pflege

Welche Angebote sind vorhanden, welche werden gebraucht? Die Quartiersentwickler*innen geben Hinweise zu Beratungsmöglichkeiten und vorhandenen Hilfe-Angeboten. Sie können älter werdende Menschen bzw. ihre Angehörigen auch bei der Kontaktaufnahme zur Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm unterstützen.

3. Gesundheitsförderung

Im Quartier werden Angebote zur Förderung eines gesunden Lebensstils erarbeitet, und die Möglichkeit einer angemessenen Nutzung von Vorsorge- und Versorgungsangeboten für die Quartiersbewohner*innen wird unterstützt.

4. Sich einbringen / gesellschaftliche Teilhabe

Die Quartiersbewohner*innen und Akteure werden bei der Entwicklung des Quartiers beteiligt.

Gleichzeitig sollen über zusätzliche quartiersbezogene Angebote, z.B. in den Bereichen Freizeit, Bildung und Kultur, umfassende Möglichkeiten gesellschaftlicher Teilhabe geschaffen werden.

Alle sind eingeladen, sich aktiv einzubringen.

In dieses Konzept sind Institutionen, Vereine, StadtSportBund und Ämter (Gesundheitsamt, Amt für Soziales, Wohnen und Pflege, Amt für Soziale Integration) usw. mit eingebunden.

In welcher Weise sind Akteure dort eingebunden?

ortsansässige Selbstständige, Sportvereine, Apotheken, Ärzteverein usw., die im Bereich Gesundheitswesen tätig sind

Informationen über Programme im Quartier (z. B. Entgegenwirken von Vereinsamung)

durch Kooperationsverträge untermauert

Seniorenbeirat – regelmäßige Informationen beiderseitig

Ehrenamtliche wunschgemäßer Einsatz: z. B.

- Zubereitung des Senioren-Mittagstisches 1 x im Monat,
- Offener Mittagstisch 1 x pro Woche
- Offenes Café
- Besuchsdienst / telef. Besuchsdienst
- Alle entsprechend u. a. durch die BAGSO geschult

Wie wurden die Akteure auf die Zielsetzungen und Aufgaben der Gesundheitsförderung vorbereitet?

Basis-Schulung der BAGSO „Gesunde Lebensstile fördern“

Projekt: Mit Rädern zum Essen

Gesunde Ernährung steht für alle Beteiligten im Vordergrund.

Die Schulungen der BAGSO sind sehr empfehlenswert.

Im Quartier **Gesundheits-Kaffeeklatsch im Gesundheitsamt** tauschen sich Referenten zu bestimmten Themen mit den Senior*innen in lockerer Gesprächsrunde (Kaffeeklatsch) aus und beantworten Fragen der Senior*innen.

- Themen:
Diabetes, Venenerkrankungen, Demenz, Schwerbehinderung, Pflegegrade, Bewegung, gesunde Ernährung usw.

Welche Resonanz erfahren die Angebote zur Gesundheitsförderung im Quartier?

Ernährung und Bewegung sind sehr gefragte Angebote.

Gesundes Seniorenfrühstück „Sprungbrett in den Morgen“ wurde sehr gut angenommen, und über eine sporadische Wiederholung wird nachgedacht.

Sehr beliebt sind:

- 1 x im Monat Seniorenfrühstück

- 1 x im Monat Tanztee
- 1 x im Monat Senioren-Mittagstisch (Bildete sich aus „Auf Rändern zum Essen“)
- 1 x in der Woche Sportkurs für Senior*innen (ca. 40 TN)
Hohe Nachfrage: unser Sportangebot wurde von einer Gruppe auf zwei Gruppen erweitert werden. 9-10 Uhr und 10-11 Uhr

Worauf sollte man besonders achten?

- Angebote dem Quartier angepasst
(Latschen und Tratschen – Spaziergehen im Quartier mit und ohne Rollator – dieses Angebot ist in der Stadt-Mitte nicht angenommen worden, aber in ländlicheren Stadtteilen von Hamm läuft es prima)
- niederschwellig – geringe Kosten – keine Vereinszugehörigkeit
- persönliche Ansprache
- Termine der Jahreszeit anpassen