



Alltags-Nahmobilität

Projekt der Seniorenarbeit in einem Ortsteil

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des Baukauer Turnclub 1879

Autorin: Heike Arlt

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Ortsteil-Projekt „Alltags-Nahmobilität“ als Bewegungs-Projekt der Seniorenarbeit wurde vom Herner Sportverein Baukauer Turnclub 1879 e.V. entwickelt, gestartet am 31.10.2013 und seitdem erfolgreich durchgeführt. Innerhalb des Projektes soll erreicht werden, dass Bürger/innen eines gesamten Ortsteils die Möglichkeit haben, ihre Alltagskompetenzen zu erhalten oder wiederzuerlangen. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

mobil/aktiv sein

Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

Zum Angebot

Idee/Modell

Förderung der individuellen, unabhängigen, eigenständigen Alltags-Nahmobilität älterer Menschen vorzugsweise zu Fuß, mit dem Rollator und Rollstuhl und Erhöhung ihrer gesellschaftlichen Teilhabe in einem Herner Ortsteil, durch einen Sportverein. Da die Älteren bei diesem Angebot die Möglichkeit haben, Kontakte zu pflegen oder neue Kontakte zu knüpfen, wird gleich der Vereinsamung im Alter vorgebeugt. Bestehende (relativ) und drohende Immobilität wird durch gezielte Bewegung, auch in alternativen Bewegungsräumen, z.B. Parkanlage, Freifläche etc. entgegenwirkt. Der Transfer der Bewegungsübungen in den Alltag muss möglich sein und immer wieder verdeutlicht werden, damit die Älteren den Sinn der Bewegung als „Lebensmittel“ für einen aktiven Lebensstil verstehen. Durch die Vielfältigkeit des Bewegungsangebotes werden alle Alltagbewegungen abgedeckt, wobei die Wichtigkeit von Mobilität immer wieder ins Bewusstsein der Teilnehmergruppe gebracht werden muss. So gibt es z.B.: den einfachen Spaziergang, kürzere oder längere Strecken, nach Gruppen mit jeweiligen Begleitpersonen, auch mit Rollator und Rollstuhl, Singen, Sitztanz, bewegtes Gedächtnistraining, Backen/Kochen, Lesungen, Ernährungsberatung mit Zubereitung einer kleinen Mahlzeit.

Saisonbedingte Aktivitäten, Advent, Weihnachten, Karneval, Ostern, Frühling, Herbst tragen zum außersportlichen Wohlbefinden bei, halten die Älteren länger am vorgesehenen Ort.

Zielgruppe

Das Bewegungsangebot richtet sich an die älteren Bürgerinnen und Bürger eines Ortsteils, unabhängig von Herkunft, Sozial-Status, Mobilitätsgrad. Die Gruppengröße richtet sich nach der Anzahl der Übungsleiter und der niederschwellig qualifizierten Helfer vor Ort. Dies ist besonders zu berücksichtigen, wenn 1:1 Betreuungen wegen relativer Immobilität notwendig sind.

Dieses Angebot ist für alle Interessierten kostenfrei zugänglich; die Übungsleiter und Helfer sind alle ehrenamtlich tätig. Somit ist ausgeschlossen, dass interessierte Menschen aus Kostengründen nicht teilnehmen können.

Partner und Netzwerke

Sinnvoll ist es, den zuständigen SSB/KSB mit seiner Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“, die örtlichen Kirchengemeinden, weitere ortsnahe Sportvereine, Sportjugend, Senioreneinrichtungen, Seniorenberatungen, Seniorenvertretungen der Kommune einzubinden.

Nachhaltigkeit

Um eine fortdauernde und zuverlässige Durchführung in jeder Woche zu gewährleisten, ist es unabdingbar, neben dem qualifizierten Übungsleiter auch weitere ehrenamtliche Helfer, z.B. aus dem durchführenden Verein einzubinden. So können auch die älteren Vereinsmitglieder ihre Lebenserfahrung und die unterschiedlichen Kompetenzen einbringen. Dies trägt zur Vereinsbindung bei und erzeugt ein Zugehörigkeitsgefühl, dies ist für alle Beteiligten eine außerordentliche Bereicherung.

Die breit angelegte Öffentlichkeitsarbeit war von großer Bedeutung. Die gedruckten Flyer und Plakate wurden u.a. von der Vereinsjugend im Ortsteil verteilt, z.B. an der Haustür abgegeben, in Briefkästen gesteckt, im Discounter und vor der Kirche verteilt, in Senioreneinrichtungen ausgelegt, Ältere wurden auf der Straße mit Flyern versorgt, die örtliche Presse einschließlich des örtlichen Radiosenders waren eingebunden, die örtlichen Pfarrer kündigten das Projekt von der Kanzel herunter an, druckten es im Gemeindebrief ab, eine ortsansässige Arztpraxis war bei der Bewerbung eine große Hilfe. Zeitgerecht werden die Bewerbungen aktualisiert.

Der Teilnehmer müssen immer den Eindruck haben, dass sie und ihre Wünsche ernst genommen werden und dass ihre Gedanken und Eingaben eine Bereicherung für die Teilnehmergruppe sind und auch umgesetzt werden. Die Teilnehmer werden in die Gestaltung des Vormittags und in die Planung der Aktivitäten einbezogen.

Die Weiterentwicklung dieses Bewegungsangebotes sollte nicht in Konkurrenz zum beitragspflichtigen Vereinsgebot stehen, es soll ja der „Hunger“ auf mehr Bewegung geweckt werden, woraus dann Vereinseintritte resultieren.

Mit einer geschaffenen Wohlfühlatmosphäre werden die Teilnehmer langfristig wiederkommen und einem Sportverein beitreten.

Mit der Anschaffung eines „Sparschweins“ möchte die Teilnehmergruppe einen kleinen Beitrag zur Finanzierung des Projektes leisten, auch das zeugt von einer Wohlfühlatmosphäre. Die langfristige Absicherung der finanziellen Situation kann aber trotzdem nur mit weiterer finanzieller Unterstützung erfolgen.

Ansprechpartner

Baukauer Turnclub 1879 e.V.

Michael Thiele

Tel.: 02323 – 919421

Email: thiele.email@web.de

SSB Herne e.V.

Petra Thiele

Tel.: 02323 – 53693

Email: senioren@gmx.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Dies ist ein teiloffenes Angebot. Fester Treffpunkt ist donnerstags im Sportjugendhaus zwischen 10:00-12:00 Uhr.

Das Treffen ist strukturiert, dies ist bei Älteren sehr wichtig.

Sportstätten-/Raumbedarf

Raumgröße angepasst an die Teilnehmerzahl, Küche, Außengelände, Parkanlage.

Materialbedarf

Mit der finanziellen Starthilfe des LSB/SSB wurde die notwendige Notfall- Ausstattung: Rucksack, Handy, Verbandstäschchen, Fotoapparat angeschafft. Anfänglich wurden ebenso Mietkosten davon bestritten.

Weitere Anschaffungen wurden getätigt: Gesellschaftsspiele, Druck von Liedtexten für alle saisonalen Aktivitäten einschließlich einer eigenen Hymne, Bastelutensilien, Ideenbuch, dort können Wunschaktivitäten eingetragen werden. Darüber hinaus sind folgende Materialien notwendig: Musik, Klemmbretter, Stifte, Papier, Geschirr, Kaffee/Kekse, Küchenutensilien, saisonale Dekorationsartikel.

Zeitressourcen

Zu Beginn der Maßnahme sollte das Nachbarschaftsgebiet einmalig ausgekundschaftet werden und die Beschaffenheit der Wege sowie die Einkehrmöglichkeiten, sanitären Einrichtungen sowie Sitzgelegenheiten notiert werden. Da die Teilnehmenden sich nicht anmelden müssen, wird die Spazierroute beim Aufeinandertreffen der Gruppe kurzfristig bestimmt und je nach Fitnessgrad der Teilnehmenden angepasst. Daher ist kein Aufwand für die jeweilige Routenplanung im Vorfeld notwendig; die Planung erfolgt zu Beginn der Spazierroute.

Stolpersteine

Es haben sich weder bei der Planung noch bei der Durchführung des Angebotes im Ortsteil Baukau Stolpersteine aufgetan, allerdings wurden im großen Umfang Werbemaßnahmen betrieben.

Weitere Vereine würden dieses Projekt gern umsetzen, allerdings fehlt es hier teilweise an Ehrenamtlern, die für dieses Projekt motiviert werden könnten.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Nicht Voraussetzung, aber durchaus anstrebenswert ist es, entsprechend qualifizierte Übungsleiter/innen vor Ort einzusetzen. In Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl sind zusätzlich niederschwellig qualifizierten Helfern notwendig.

Folgende Aufgaben kommen auf die Leitung/Helfer des Angebotes zu:

- Öffentlichkeitsarbeit (Presse, Flyer)
- emphatischer Umgang mit Älteren
- Umgang mit unterschiedlichen Krankheitsbildern
- Transfer des Bewegungsangebotes in den Alltag
- Schaffung einer entspannten, wohlfühlenden Atmosphäre
- Erstellung eines „Einsatzplanes“, unter Einbeziehung der Mitwirkenden des Sportvereins
- Erstellung eines 3-Monatsplanes, mit 1-2 besonderen Aktivitäten im Monat, wo die Wünsche der Teilnehmergruppe berücksichtigt werden

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

Baukauer Senioren in Bewegung!

Der Baukauer Turnclub lädt alle Senioren/innen aus dem Ortsteil Baukau ein.

Gemeinsam wollen wir der Vereinsamung entgegenwirken!

Keine Vereinsbindung oder Zwang zur Vereins-Mitgliedschaft

Kostenlos für jedermann!

Wir starten mit einem Spaziergang, ca. 1 Stunde und lassen unser Treffen dann gemütlich bei einer Tasse Kaffee und Gesprächen ausklingen.

Bei schlechtem Wetter „bewegen“ wir uns im Sportjugendhaus (z.B. Gedächtnistraining, Sitztanz etc.)

Bitte wettergeeignete Kleidung sowie feste Schuhe anziehen.

Das Angebot ist auch geeignet für Senioren mit Rollator, im Rollstuhl etc.

Treffpunkt: Adresse DD.MM.YY, 00:00 Uhr

Ansprechpartner: xxxxxxxxxxxx

- **Ziel des Angebots**

- Verdeutlichung der Wirkung von Bewegung auf die Gesundheit und einen aktiven Lebensstil
- Motivation zu mehr Bewegung
- Wirkt der Vereinsamung entgegen
- Kontakte werden mit Menschen unterschiedlicher Herkunft vertieft oder neu geknüpft

- **Inhalte**

- Heranführen an einfache Bewegung/-sabläufe
- Heranführen an Sozialkompetenz
- Transfer in den Alltag, auch mit Gehhilfen, Rollator oder Rollstuhl

- **Zielgruppe und Bedingungen zur Teilnahme**

Dieses Angebot ist für Ältere eines Ortsteils ohne weitere Voraussetzungen oder Bedingungen konzipiert.

Geeignetes Schuhwerk ist notwendig.

- **Termin und Ort**

Das Angebot startet am DD.MM.YYYY, 00:00 Uhr, Strecke und Dauer abhängig der Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Treffpunkt: XXXXX

Turnus: wöchentlich.

- **Anmeldeverfahren**

Keine Anmeldung vorab notwendig.

Programm

Baukauer Senioren in Bewegung!

Der Baukauer Turnclub lädt alle Senioren/innen aus dem Ortsteil Baukau ein.

Gemeinsam wollen wir der Vereinsamung entgegenwirken!

Keine Vereinsbindung oder Zwang zur Vereins-Mitgliedschaft

Kostenlos für jedermann!

Wir starten mit einem Spaziergang, ca. 1 Stunde und lassen unser Treffen dann gemütlich bei einer Tasse Kaffee und Gesprächen ausklingen.

Bei schlechtem Wetter „bewegen“ wir uns im Sportjugendhaus (z.B. Gedächtnistraining, Sitztanz etc.)

Bitte wettergeeignete Kleidung sowie feste Schuhe anziehen.

Das Angebot ist auch geeignet für Senioren mit Rollator, im Rollstuhl etc.

Treffpunkt: Adresse DD.MM.YY, 00:00 Uhr

Ansprechpartner: xxxxxxxxxxxx

Teiloffenes Programm (zeitlich und inhaltlich strukturiert)

Beispiel:

Donnerstag

10.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmenden

10.05 Uhr Gymnastik Bewegungs-Tipps für Zuhause

10.20 Uhr Spaziergang/Walken je nach Mobilitätsniveau inkl. Gymnastik

11:10 Uhr Wiederankunft, Platz nehmen am Kaffeetisch (Kaffee/Kekse)

11:10 Uhr Abfragen von Befindlichkeit, Information zu Tagesthemen, Gestaltung weiterer Aktivitäten (3-Monatsplan)

11:15 Uhr Singen der Stadt-Hymne (Eigenkomposition)

11:20 Uhr Besonderes (Bewegungs-) Angebot (2 x monatlich)

11:40 Uhr Zeit für Gespräche untereinander

12:10 Uhr Abschlusslied

12:15 Uhr Ausklang

Hinweise:

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Weitere Informationen aus der Erfahrung beim SSB Herne für die Leitung des Angebots:

Fünf wichtige Schritte vor Angebotseinführung:

1. Treffen aller Sportvereine
2. Treffen aller interessierten Sportvereine
3. Treffen mit dem Vorstand des durchführenden Vereins
4. Ehrenamtlertreffen
5. Konzepterstellung, zusammen mit Übungsleitung und Ehrenamtlern Loslegen

Thema: Alltags-Nahmobilität

- die Bedeutung des Themas für die Zielgruppe beschreiben
- Mobilität erhalten oder wieder erwerben

- die Bedeutung des Themas für besondere Ziele im Umgang mit der Zielgruppe beschreiben
- motivieren zu mehr Bewegung

- verschiedene Dimensionen des Themas (z.B. Vereinsentwicklung, sportpolitische Bedeutung, Gewinnung von Mitgliedern und/oder Mitarbeitenden, ...) erläutern
- teilnehmende Sportvereine sollten sich dem Thema „Ältere“ vermehrt widmen, das ist dem demografischen Wandel geschuldet
- Ehrenamtler durch kostenfreie niederschwellige Qualifizierungen gewinnen, Ältere der teilnehmenden Sportvereine motivieren, ihre Kompetenzen einzubringen
- hier hat sich durch unterschiedliche Bewegungsangebote gezeigt, dass die TN im Laufe der Zeit evtl. für sich das treffende Angebot herausfinden (hier in 4 Monaten 4 Vereinseintritte)

- den sportlichen Inhalt des Themas näher erläutern und Aspekte für das Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ beleuchten
- Alltagsbeweglichkeit trainieren

- mögliche Inhaltsvielfalt aufzeigen und die konkrete Inhaltsauswahl begründen:
 - Alltagsbeweglichkeit/Sturzprävention - damit gehen die TN sicher und mobil durchs Leben
 - Sitztanz - Spaß an der Bewegung nach Musik
 - allgemeine Gymnastik - Förderung der Beweglichkeit
 - bewegtes Gedächtnistraining - um bewegt zu handeln
 - Ernährungsberatung - was brauche ich zum Muskelerhalt/Trinkverhalten
 - Singen - freier atmen
 - Backen/Kochen – Sozialkompetenz
 - Saisonbedingte „Feiern“ - Weihnachten, Karneval etc. in der Gemeinschaft
 - Basteln - Feinmotorik
 - Spiele/Kickern – Sozialverhalten
 - Quartiersbegehung mit der Polizei - Aufzeigen von verkehrsbedingten Schwachstellen im Quartier
 - Thai-Chi - auch das ist Bewegung

Die ausgewählten inhaltlichen Aspekte des Themas von der sachlichen Ebene her differenzieren und detailliert beschreiben (Sachanalyse). Einzelne Schwerpunkte beschreiben und erläutern.

- körperliche und geistige Beweglichkeit fördern um sicher und mobil durchs Leben zu gehen, bewegt zu handeln
- gezieltes Heranführen an mehr Bewegung, dabei die mögliche Mobilität jedes einzelnen TN berücksichtigen, Herausstellen der vorhandenen Mobilität
- die TN ernst nehmen und in die Gestaltung des Projektes einbeziehen, dazu wird ein „Ideenbuch“ ausgelegt, in das jeder seine Wünsche diesbezüglich eintragen kann, die Leitung und die Ehrenamtler werden alles umsetzen.
- besondere Bildungsaspekte des Themas herausstellen
 - Alltags- und Sozialkompetenz
 - Weiterentwicklung jedes Einzelnen, hier: ich kann nicht gehen, jetzt kann ich mitgehen
 - Alltagsbewältigung
 - aktive Lebensgestaltung
 - auf der Umsetzungsebene beschreiben, wie die TN ihre Handlungskompetenz erweitern und vertiefen können – und für zukünftige Aktivitäten im Sport(verein) motiviert werden
 - Bewegungsgrenzen austesten
 - langsamer Aufbau von Alltagsbewegungen, körperlich wie geistig
- bei relativer Immobilität 1:1 Betreuung
- Gruppen mit gleichem „Leistungsniveau“ bilden, die sich gemeinsam bewegen
- durch verschiedenartige Bewegungsangebote die Lust auf mehr Bewegung wecken
- nur auf Nachfrage Vereinsangebote vorstellen, (wobei sich dieses Projekt nicht zu einem reinen Sportangebot entwickeln darf, die TN sollten ja dem Sportverein beitreten)

Zu Beginn des Bewegungsangebotes zeigte sich eine Anonymität auf Seiten der Teilnehmer von Vorteil, so hatte niemand das Gefühl wir treten als Verein auf Mitgliederfang auf.

Nach 3 Monaten wurde aus der Gruppe heraus der Bedarf angemeldet, aus der Anonymisierung hervorzutreten, so besteht die Möglichkeit, sich bei längerem Fernbleiben zu kümmern.

Literatur

Titel: SSB-Materialband 9 - „Dokumentation Innovatives Projekt“

Autoren: Dr. Klaus Balster und Petra Thiele, Koordinatorin des Programms „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“

Herausgeber: SSB-Herne Dez. 2013