



# Stadtteil-Erkundungen

## Walken im Stadtteil als Sport-Projekt der interkulturellen Seniorenarbeit

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des DJK Altendorf 09 Essen

Autorin: Heike Art

### Grundlagen

#### Entwicklungszeitraum

Das Angebot wurde im Jahr 2013 vom Sportverein DJK Altendorf 09 Essen e.V. und dem Stadtteilprojekt Altendorf konzipiert und durchgeführt. 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

### Zum Angebot

#### Idee/Modell

Auch Menschen mit Migrationshintergrund werden ÄLTER und diese Mitbürger/-innen nutzen die bestehenden Seniorenangebote im Bereich Sport oder Kultur bisher nur sehr wenig.

Deshalb haben der Sportverein DJK Altendorf 09 Essen e.V. und das Stadtteilprojekt Altendorf das Angebot „Stadtteil-Erkundung“ entwickelt. Die Idee dieses Projektes ist es, Bürgerinnen und Bürger im Stadtteil und besonders Menschen mit Migrationshintergrund gemeinsam durch (Nordic) Walking sportlich zu aktivieren und zu bewegen, damit jeder Einzelne präventiv etwas für seine Gesundheit tut.

Zudem wird der eigene Stadtteil erkundet, Anekdoten werden über dies und das erzählt und auf Neuigkeiten im Quartier wird hingewiesen.

Dieses Angebot beugt auch der Vereinsamung im Alter vor, da die Gruppenteilnehmer neue Menschen mit unterschiedlichen Wurzeln kennenlernen.

Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden durch diese Arbeitshilfe 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.

## **Zielgruppe**

Dieses Angebot richtet sich an Ältere im aktiven Nach-Erwerbsalter mit und ohne Migrationshintergrund aus dem Stadtteil oder Quartier, in dem der Sportverein ansässig ist. Die optimale Gruppengröße liegt bei 10-12 Teilnehmer/-innen.

## **Partner und Netzwerke**

Beteiligt werden sollten der zuständige Stadtsportbund oder Stadt-/Gemeindegemeinschaftssportverband, ggf. weitere Sportvereine vor Ort und die „Stadtteilentwicklung“, Senioren- und Ausländervertretungen der Kommune. Außerdem können zuständige Ämter (Soziales, Wohnen, Senioren, ...) die kommunale Gesundheitskonferenz oder weitere Partner wie Apotheken und Krankenkassen einbezogen werden.

## **Nachhaltigkeit**

Voraussetzung für ein kontinuierliches Walking-Angebot ist ein/e entsprechend qualifizierte/r Übungsleiter/in vor Ort, welche/r die Maßnahme fortdauernd und zuverlässig Woche für Woche durchführt.

Da sich Senioren/-innen bei schlechterem Wetter im Herbst/Winter tendenziell eher nicht im Freien aufhalten möchten, startet das Walking-Angebot in Kursform jährlich ab Frühling für die Dauer 20 wöchentlichen Einheiten. Die Kursgebühr beträgt einmalig 40,00 € bzw. monatlich 5,00 € pro Person und ist mit einer begrenzten und automatisch erlöschenden Mitgliedschaft im Verein verbunden.

Eine Anschubfinanzierung vom KSB/SSP sichert den finanziellen Rahmen für die Anschaffung von Nordic Walking Stöcken, die den Teilnehmenden kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Denkbar wäre auch eine einmalige Leihgebühr (z.B. 5,00 €) für die Stöcke für die gesamte Kursdauer.

Die darüber hinaus anfallenden Kosten für die Bewerbung des Angebotes sowie etwaige notwendige Ausgaben werden von weiteren Sponsoren wie Apotheken oder Krankenkassen übernommen.

Das Übungsleiterhonorar zahlt der Verein und wird allein durch die Kursgebühren finanziert. Etwaige Kosten für Fortbildungen der Fachkraft werden ebenfalls vom Verein getragen und sind durch die Beitragseinnahmen der Teilnehmenden gedeckt.

## **Ansprechpartner**

DJK Altendorf 09 Essen e.V.  
Hubert Röser  
Tel.: 0201-642563  
Email: [roeser@altendorf09.de](mailto:roeser@altendorf09.de)

Stadtteilprojekt Altendorf  
Gaby Wittekopf  
Tel.: 0201-4376420  
Email: [gabi.wittekopf@uni-duisburg-essen.de](mailto:gabi.wittekopf@uni-duisburg-essen.de)

## **Zur Organisation**

### **Angebotsformen**

Das Walking-Projekt wurde in Kursform mit 20 Einheiten einmal wöchentlich durchgeführt. Der feste Treffpunkt mittwochs 10:00 Uhr ab 13.03.2013 an der Bühne am See im Krupp-Park war der Ausgangs- und Endpunkt für jede Walking-Einheit. Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 40,00 € pro Person inkl. Leihstöcke. Optimale Gruppengröße liegt bei 10-12 Teilnehmenden.

### **Sportstätten-/Raumbedarf**

Da es sich hier um eine Outdoor-Aktivität handelt, ist außer einem fixen Treffpunkt, der schon draußen sein kann, kein weiterer Raum notwendig.

**Materialbedarf**

Nordic-Walkingstöcke zum Verleihen in verschiedenen Längen.

**Zeitressourcen**

Es sollten unterschiedliche Walking-Touren mit entsprechenden Highlights ausgearbeitet werden, damit die Strecken abwechslungsreich sind. Hierfür muss entsprechend Zeit im Vorfeld eingeplant werden.

**Stolpersteine**

Zu extreme Witterungsverhältnisse (Kälte/Hitze/Regen etc.) können für einzelne Teilnehmenden dazu führen, das Angebot nicht immer wahrnehmen zu können/wollen.

**Anforderungen an die Leitung des Angebots**

Der/die Übungsleiter/in muss qualifiziert sein und die Grundkenntnisse des gesunden (Nordic)-Walkens vermitteln können. Hinzu sind Revierkenntnisse notwendig, um den Teilnehmenden Altes und Neues aus dem Quartier erzählen zu können.

## Weitere Arbeitshilfen

Der Walkingkurs muss vorab in der Presse beworben werden und entsprechende Angebotsflyer und Anmeldeformulare erstellt und verteilt werden.

**Ausschreibungstext zur Angebotseinführung****Stadtteil-Erkundungen -Walken im Stadtteil als Sport-Projekt der interkulturellen Seniorenarbeit**

Wer sich regelmäßig an der frischen Luft bewegen möchte und dabei noch etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist beim Walking-Projekt „Stadtteil-Erkundungen“ goldrichtig. Hier können sich ältere Menschen, mit und ohne Migrationshintergrund, in der Gruppe sportlich betätigen und gleichzeitig den Stadtteil erkunden.

20 Wochen lang wird einmal wöchentlich unter qualifizierter Anleitung eine 60-minütige Walking-Tour angeboten.

Nordic-Walking-Stöcke werden zur Verfügung gestellt. (oder: können (gegen eine Gebühr) entliehen werden).

Das Angebot startet am DD.MM.YYYY, 00:00 Uhr, Dauer 60 Minuten.

Treffpunkt: XXXXX

Kosten: XX,XX € für 20 Einheiten

Telefonische Anmeldung bei XY ist erwünscht.

Voraussetzung ist, dass gegen die Sportausübung keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Geeignetes Schuhwerk ist notwendig.

## Programm (oder Konzeption oder Dokumentation)

Qualifiziertes Programm (zeitlich und inhaltlich strukturiert)

Beispiel:

### **Mittwoch**

|           |   |
|-----------|---|
| 10.00 Uhr | Begrüßung der Teilnehmenden                     |
| 10.05 Uhr | Informationsphase                               |
| 10.15 Uhr | Aufwärmprogramm                                 |
| 10.23 Uhr | Walking-Einheit mit Stadtteilerkundung          |
| 10.55 Uhr | Ausklang, Dehnen, Tipps und Übungen für Zuhause |
| 11.00 Uhr | Ende der Walkingeinheit                         |

### **Hinweise:**

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Je nach Angebotsform wird die Struktur den entsprechenden Gegebenheiten angepasst.

Die Methodenauswahl zur Vermittlung der Inhalte bleibt der Leitung überlassen.