



# Latschen und Tratschen

## Gemeinsames, wohnortnahes Spazierengehen für Ältere

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des KSB Soest  
Autorin: Heike Arlt

### Grundlagen

#### Entwicklungszeitraum

Das Angebot „Latschen und Tratschen“ wurde vom KSB Soest in Kooperation mit dem Büro für bürgerliches Engagement sowie den Sportvereinen SC DJK Lippstadt und dem LTV Lippstadt entwickelt und beginnend im Mai 2011 erprobt. 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

Ältere Menschen vermeiden es vor die Tür zu gehen und bleiben oftmals lieber daheim, da sie teilweise nicht mehr gut zu Fuß sind und sich daher alleine auch nicht mehr raus trauen.

Aus diesem Grund hat der Kreissportbund Soest in Kooperation mit den Sportvereinen LTV Lippstadt und SC DJK Lippstadt sowie dem Büro für bürgerliches Engagement das Angebot „Latschen und Tratschen“ entwickelt. Die Idee dieses Projektes ist es, dass feste Spazierpaten in der Nachbarschaft mit Bürgerinnen und Bürgern – mit und ohne Rollator oder Rollstuhl – im Wohnquartier spazieren gehen. Die Bewegung und das In-Kontakt-Treten mit anderen Menschen tragen zur Gesunderhaltung jedes Einzelnen bei und beugen der Vereinsamung im Alter vor, da die Gruppenteilnehmer neue Menschen aus Ihrer Nachbarschaft kennenlernen.

Zudem wird das eigene Wohnquartier erkundet, Erwähnenswertes berichtet, Anekdoten oder Geschichten werden über dies und das erzählt und auf Neuigkeiten in der Nachbarschaft wird hingewiesen. Einkehrmöglichkeiten zum Kaffeetrinken und Kuchenessen oder Sitzgelegenheiten unterwegs werden ebenso wie sanitäre Einrichtungen möglichst mit eingeplant.



Für die Teilnehmer/-innen war die Teilnahme kostenfrei.

### **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**

Ausstattung des Spazierpaten: rote Westen, als Erkennungsmerkmal, Handy, Wasser, Traubenzucker.

### **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 in Soest/Lippstadt Stolpersteine aufgetan.

### **Anforderungen an die Leitung des Angebots**

Das Projekt Latschen und Tratschen muss vorab in der Presse beworben werden und entsprechenden Angebotsflyer erstellt und verteilt werden.

Der/die ehrenamtlich engagierte Spazierpate muss zuverlässig sein und wird über das Büro für ehrenamtliches Engagement gewonnen.

In Lippstadt engagierten sich neben Bürgern/-innen auch Schüler/-innen des Berufskollegs in Ausbildung zu Sozialhelfern sowie Mitarbeiter/-innen und Übungsleiter von Sportvereinen.

Die Spazierpaten/-innen sind mit roter Weste als Erkennungsmerkmal, Handy, Wasser und Traubenzucker ausgestattet.

## **Weitere Arbeitshilfen**

### **Ausschreibungstext zur Angebotseinführung**

Wer sich regelmäßig an der frischen Luft bewegen möchte und dabei noch etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist beim Latschen und Tratschen-Projekt goldrichtig. Hier können sich ältere Menschen an der frischen Luft gemeinsam mit anderen Menschen aus der eigenen Nachbarschaft bewegen, neue Menschen kennenlernen und die ein oder andere Information zu Wohnquartier erfahren. Dieses Angebot richtet sich explizit auch an Rollator- und Rollstuhlfahrer. Spazierpaten suchen die Touren entsprechend den Möglichkeiten der Teilnehmenden und begleiten die Gruppe. Die Teilnahme ist kostenfrei für alle Interessenten.

- **Ziel des Angebots**

Ziel dieses Angebotes ist es, ältere Menschen mit und ohne Rollator oder Rollstuhl zu aktivieren und zu bewegen, damit jeder Einzelne etwas für seine Gesundheit tut und somit Krankheiten vorbeugt.

Dieses Angebot beugt auch der Vereinsamung im Alter vor, da die Gruppenteilnehmer neue Menschen aus ihrer Nachbarschaft kennenlernen und Kontakte knüpfen.

- **Inhalte**

Gemeinsames, wohnortnahes Spazierengehen für Ältere mit und ohne Rollator oder Rollstuhl.

- **Zielgruppe und Bedingungen zur Teilnahme**

Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen mit und ohne Rollator oder Rollstuhl, die sich nicht mehr alleine aus dem Haus trauen, aber sich in der Gruppe an der frischen Luft bewegen wollen und dabei tratschen möchten.

Gesundheitliche Probleme werden den Spazierpaten mitgeteilt und bei Bedarf werden entsprechende Notfallmedikamente von den Teilnehmern mitgeführt.

- **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/monatlich oder nach Absprache.

- **Anmeldeverfahren**

Keine Anmeldung vorab notwendig.

## Programm

### Latschen und Tratschen - gemeinsames, wohnortnahes Spaziergehen für Ältere

Wer sich regelmäßig an der frischen Luft bewegen möchte und dabei noch etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist beim Latschen und Tratschen-Projekt goldrichtig. Hier können sich ältere Menschen an der frischen Luft gemeinsam mit anderen Menschen aus der eigenen Nachbarschaft bewegen, neue Menschen kennenlernen und die ein oder andere Information zu Wohnquartier erfahren. Dieses Angebot richtet sich explizit auch an Rollator- und Rollstuhlfahrer.

Spazierpaten suchen die Touren entsprechend den Möglichkeiten der Teilnehmenden und begleiten die Gruppe.

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

Treffpunkt: XXXXX

Turnus: wöchentlich/monatlich oder nach Absprache.

Die Teilnahme ist kostenfrei für alle Interessenten – eine Anmeldung vorab ist NICHT notwendig.

Kommentiertes Programm (zeitlich und inhaltlich strukturiert) z.B.:

#### Montag

16.00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmenden
16.05 Uhr	Festlegen der Spazierroute
16.10 Uhr	Begleiteter Spaziergang mit Highlights
16.40 Uhr	Einkehr im Café
17.30 Uhr	Rückweg zum Ausgangspunkt
18.00 Uhr	Ende des ersten Spazierganges

#### Hinweise:

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