

Projekt

Für die Zukunft vorbereitet!?

Projekt zur Gesundheitsförderung für die Menschen 50+ im
Landkreis Peine

Stand: November 2021

Kurzzusammenfassung:

Um die 13 Gesundheitsziele des Landkreises zu erreichen, werden in den Bereichen Bewegung, Ernährung und soziale Teilhabe ältere Menschen gefördert.

Über das Projekt

Klassifizierung

- BZgA: Praxisprojekt

Zielgruppe

- Akteurinnen und Akteure auf übergreifender Ebene (z. B. Kommune, Sportverein, etc.)

Themen

- Bewegungsprogramme und Angebote
- Aufklärung, Wissenstransfer, Netzwerkbildung

Im Landkreis Peine ist in den nächsten Jahren eine deutliche Zunahme des Anteils von Menschen über 65 Jahren zu erwarten. Im Rahmen der Initiative wurden mehrere Konzepte erarbeitet und umgesetzt, um die 13 Gesundheitsziele zu erreichen, die sich der Landkreis gesetzt hat. Ziel ist es Bereiche Bewegung, Ernährung und soziale Teilhabe älterer Menschen zu fördern. Im Abschnitt „Maßnahmen / Arbeitsprogramm“ werden exemplarisch die Angebote „Schulung von Haupt- und Ehrenamtlichen zu Bewegungsexperten“, der „Sporttag“ und „Wandern mit andern“ vorgestellt.

Ziel(e)

- Niederschwellige, kostengünstige oder kostenlose Angebote vor Ort schaffen, ausweiten oder bekannter machen
- Verbesserung der Lebensqualität durch Bewegung, Ernährung und sozialer Teilhabe vor allem älterer Menschen
- Seniorenkreise, Pflege- und Altenheime zu mehr Bewegung anleiten
- Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Vermeidung von körperlichen, geistigen oder sozialen Defiziten, so dass ein Betreuungs- und/oder Pflegebedarf möglichst spät oder gar nicht eintritt
- Sensibilisierung der Zielgruppen für die Bedeutung von Bewegung und wie man sie täglich umsetzen kann z. B. mit der Bewegungspackung der BZgA

Projektzeitraum

- Beginn: Januar 2014
- Angebot fortlaufend

Maßnahmen/Arbeitsprogramm

Im Rahmen der Initiative wurden für den Bereich Bewegung mehrere Projekte realisiert:

Schulung von Haupt- und Ehrenamtlichen zu „Bewegungsexpertinnen und -experten“:

- Alltagsbegleiterinnen und -begleiter, die in ambulanten, teilstationären oder stationären Einrichtungen tätig sind sowie Menschen, die in Nachbarschaftshilfen und Seniorenkreisen für Bewegungsangebote zuständig sind, werden zum Thema „Steigerung der Lebensqualität durch Bewegung“ geschult. In 4 Unterrichtseinheiten werden neben neurologischen Abläufen im Alter und bestimmten Krankheitsbildern auch zahlreiche Übungen vermittelt, die die Feinmotorik der Teilnehmenden fördern und erhalten sollen. Sie bekommen Übungen gezeigt, die mit Gegenständen des alltäglichen Lebens durchzuführen sind, sodass keine (teuren) Sportgeräte angeschafft werden müssen.

„Sporttag“:

- Ältere und hochbetagte Menschen können an diesem Tag neue, alte und bewährte Sportangebote unverbindlich und im geschützten Rahmen ausprobieren. Beim Ausprobieren der ca. 20 verschiedenen Sportarten stehen ihnen kompetente Referenten zur Seite, die bei Interesse einen entsprechenden Verein / Anbieter benennen können.

„Wandern mit andern“

- Auf unterschiedlich langen Routen (3, 5 und 10 km) können die Teilnehmenden gemeinsam mit anderen an einer Wanderung teilnehmen.

Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)

Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

Zielgruppe

- Seniorenkreisleiterinnen und -leiter
- Alltagsbegleiterinnen und -begleiter in den Heimen

- Helferinnen und Helfer in den Nachbarschaftshilfen
- DUO-Helferinnen und Helfer (ausgebildete Ehrenamtliche über den Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine)
- Übungsleiterinnen und -leiter in den Sportvereinen
- Ältere Menschen zur Gewinnung für ein Ehrenamt im Bereich Bewegung/sozialer Teilhabe (Silberfüchse)

Empfehlungen zur personellen Ausstattung

- Es hat sich bewährt einen hauptamtlichen Kümmerer zu haben.

Finanzieller Rahmen

- Es entstehen dem Landkreis Kosten in Höhe von ca. 1.000 EUR für Referierende; diese sind über das Budget der Altenhilfeplanung abgedeckt.

Empfohlene Implementierungsschritte

- Kooperationspartner suchen
- Mit einer Zielgruppe beginnen und das Projekt dann ausweiten.

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

Erfolgsfaktoren:

- Kooperationspartner, die die Idee mittragen und über ihre Netzwerke mit verbreiten

Stolpersteine:

- nachhaltige Finanzierung sichern

Kooperation(en)

- Partnerschaft mit dem Gesundheitsförderer des Landkreises, dem Kreissportbund und der Kreisvolkshochschule

Anlagen

- Konzept „Fit für die Zukunft“: <https://wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de/file/1132/download?token=ih-TJLMe>

Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit:
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/detailseite/fuer-die-zukunft-vorbereitet-ndash-gesundheitsfoerderung-fuer-die-menschen-50/>
- Wettbewerb „Älter werden in Balance“:
<https://wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de/wettbewerbsarchiv/2015-2016/landkreis-peine.html>
- Weitere Informationen zum Parksportabzeichen (LSB Niedersachsen)
<https://www.lsb-niedersachsen.de/themen/sportentwicklung/sportabzeichen>
- Weitere Informationen zum Parksportabzeichen (Kreissportbund Peine e. V.):
<https://www.ksb-peine.de/seite/426362/das-deutsche-sportabzeichen....html>

Kontakt

Landkreis Peine, Altenhilfeplanung
Burgstraße 1/Büro Winkel 31
31224 Peine

Ansprechperson: Anke Bode
E-Mail: a.bode@landkreis-peine.de
Telefon: +49 5171/4019106