

Projekt

# AGIL – Aktiv geht´s immer leichter

Stand: Oktober 2023

## Kurzzusammenfassung:

Das Projekt hat zum Ziel, alte Menschen mit und ohne kognitiven Einschränkungen in ihrem häuslich vertrauten Umfeld durch eine individuelle Gesundheitsförderung zu aktivieren und zu unterstützen.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Praxisprojekt

## Zielgruppe

- ältere Menschen mit kognitiven Einschränkungen
- ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen
- Akteurinnen und Akteure auf übergreifender Ebene (z. B. Kommune, Sportverein etc.)
- Ältere Menschen (<80 Jahre)
- Hochaltrige Menschen (>80 Jahre)

## Themen

- Bewegungsprogramme & Angebote
- Aufklärung, Wissenschaftstransfer, Netzwerkbildung

## Projektstand

- Laufendes Projekt

„AGIL - aktiv geht's immer leichter“ hat zum Ziel, alte Menschen mit und ohne kognitive Einschränkungen in ihrem häuslich vertrauten Umfeld durch eine individuelle Gesundheitsförderung zu aktivieren und zu unterstützen und ihnen damit Freude an der Bewegung und am Gespräch miteinander zu vermitteln. Kernstück ist ein Bewegungs-Kartenset inkl. Handbuch. Die Übungen des Kartensets können von Freiwillig Engagierten einfach und schnell angeleitet und durchgeführt werden. Die Engagierten werden in einer Fortbildung geschult, um anschließend wohnortnah und mit Unterstützung von lokal ansässigen Institutionen (in diesem Projekt Regional Diakonische Werke) Besuchsdienste entstehen zu lassen. So werden auch die sozialen Kontakte gestärkt. AGIL ist ein Kooperationsprojekt der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V und der Diakonie Hessen e.V.

## Ziel(e)

- Gesundheitsförderung (pflegebedürftiger) hochaltriger Menschen in ihrer häuslichen Umgebung
- Ältere Menschen aktivieren
- Selbständigkeit verbessern und/oder erhalten, Ressourcen stärken
- Freude an Bewegung und sozialen Kontakten vermitteln
- Schulung Ehrenamtlich Engagierter, um aktivierendes Angebot durchführen zu können
- Interessierte hochaltrige Menschen und Freiwillig Engagierte wohnortnah zusammenbringen, um Umsetzbarkeit zu gewährleisten

## Projektzeitraum

- Gefördertes Projekt im Zeitraum 01.04.2018 – 31.12.2021
- Seit 01.01.2022 laufendes Projekt/Angebot

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

Kernstück des Projektes „AGIL - aktiv geht's immer leichter“ ist ein Bewegungs-Kartenset mit Übungen und Handbuch.

Es wird eine 1 -1,5 tägige Schulung durchgeführt, um Freiwillig Engagierte auf aktivierende Hausbesuche vorzubereiten (halbtägiger Input zum Thema Interkulturalität).

Zudem werden hauptamtliche Supportstrukturen der regionalen Diakonischen Werke für Hausbesuche und den Einsatz von Freiwillig Engagierten genutzt. Die regionalen Diakonischen Werke dienen der fachlichen Begleitung und zur Unterstützung bei der Kontaktaufnahme mit den älteren Menschen. Sie bewerben AGIL vor Ort und ermöglichen den Freiwillig Engagierten Versicherungsschutz und Fahrtkostenersatz für Ihre Einsätze und bieten regelmäßigen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und zusätzliche Fortbildungen.

## Ergebnisse

- Die Schulung vermittelt Teilnehmenden Sicherheit für die Aktivierung der Hochaltrigen
- Die Unterstützung durch Institutionen wie Regionale Diakonische Werke ist positiv und unbedingt zu empfehlen
- Aktivierung, sozialer Kontakt und Gesundheitsförderung in der Häuslichkeit sind wichtige Komponenten
- Die Idee von AGIL als zugehende Aktivierungsangebot (Gesundheitsförderung) mit den o. g. Zielen ist anwendbar/umsetzbar
- Bei regelmäßiger Anwendung erfolgt bei den Teilnehmenden eine Verbesserung von Beweglichkeit, Mobilität, Wohlbefinden und Selbstvertrauen
- Der soziale Kontakt ist der „Türöffner“ zur Aktivierung

## 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

1. (Pflegebedürftige) hochaltrige Menschen in ihrer häuslichen Umgebung
2. Freiwillig Engagierte, Übungsleitende, lokale „Kümmerer“, Betreuungskräfte, An- und Zugehörige

## Teilnahmevoraussetzung

- **Voraussetzung hochaltrige Menschen:** Interesse am zugehenden Gesundheits-, Aktivierungsangebot und sozialem Kontakt
- **Voraussetzung Freiwillig Engagierte:** Lust auf Begegnungen, Begleitung und leichter Bewegungsaktivierung mit und von älteren und hochaltrigen Menschen

## Empfehlungen zur personellen Ausstattung

Eine hauptamtliche Begleitung der Freiwillig Engagierten wird empfohlen.

## Finanzieller Rahmen

- Durchführung der Schulung durch schulende Personen (Fachreferentinnen) der Bildungsakademie (z. B. Personalkosten, Fahrtkosten, Materialkosten, Raumkosten)
- Ggf. Aufwandsentschädigung der Freiwillig Engagierten
- Personalkosten der hauptamtlichen Mitarbeitenden, die sich um die Beratung, Vermittlungen und Strukturen rund um das Thema „Freiwilliges Engagement“ kümmern

## Empfohlene Implementierungsschritte

Die Implementierung kann sich je nach Setting unterscheiden. Daher kann gerne Kontakt zur Bildungsakademie aufgenommen werden, um eine Implementierung zu besprechen.

- Bewerbung von AGIL bei der Zielgruppe der älteren/hochaltrigen Menschen und deren Kontaktpersonen (An-, und Zugehörige, Pflege, Betreuung, Ärzte, Apotheke, ...)
- Bewerbung von AGIL bei potenziellen Freiwillig Engagierten
- Informationen über AGIL in regionalen und lokalen Netzwerken streuen auch mittels Flyer und Postkarten
- Informationsveranstaltung anbieten, ggf. auch online
- Schulungsveranstaltung der Freiwillig Engagierten organisieren und durchführen
- Anlaufstelle/Ansprechpartner für Freiwillig Engagierte bei Fragen sicherstellen

- Supportstrukturen für Freiwillig Engagierte klären (Versicherung, Fahrtkostenerstattung, ...)
- Tandems zusammenstellen (Freiwillig Engagierte plus die zu besuchende Person)
- Erstkontakt vorbereiten, terminieren und begleiten
- Regelmäßige Treffen der Freiwillig Engagierten anbieten und durchführen

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

- Zugänge zu hochaltrigen Menschen in der Häuslichkeit finden und so die Erreichbarkeit erhöhen
- Menschen auch aus anderen Kulturkreisen erreichen
- Örtliche Nähe von Freiwilligen und hochaltrigen Menschen, die besucht werden wollen, muss gewährleistet sein
- Bei Online Schulung fehlt z. T. technische Affinität, technische Ausstattung und Mut, Support ist daher unabdingbar
- Anbindung an eine paritätische, soziale, kirchliche oder kommunale Struktur zur Absicherung der Freiwilligen ist unbedingt zu empfehlen

## Kooperation(en)

Bildungsakademie Isbh, Diakonie Hessen, Regional Diakonische Werke Winkelsmühle (Dreieich/Offenbach/Rodgau), Odenwald und Vogelsberg

## Sponsor(en)

- Fördergelder, jetzt: Teilnehmergebühren

### Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- <https://sport-erlebnisse.de/Artikel/autowert-cmx64edf32ad939a>

# Kontakt

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.  
Otto Fleck Schneise 4  
60528 Frankfurt

Ansprechperson: Karen Zacharides  
E-Mail: [kzacharides@sport-erlebnisse.de](mailto:kzacharides@sport-erlebnisse.de)  
Telefon: 069 / 6789-3551