

Projekt

## „Mobil älter werden in Wiehl“

Projekt zur Förderung einer selbstständigen  
Lebensführung

Stand: November 2021

### Kurzzusammenfassung:

Durch die Möglichkeit der Teilhabe am gesamtgesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben sowie durch Freizeitangebote soll die selbstständige Lebensführung gefördert werden.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Promising Practice

## Zielgruppe

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Hochaltrige Menschen (> 80 Jahre)

## Themen

- Bewegungsprogramme und Angebote

Ziel des Projekts „Mobil älter werden in Wiehl“ ist es, die selbstständige Lebensführung älterer Menschen so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Die Pflegebedürftigkeit bzw. der Umzug in eine vollstationäre Einrichtung soll dabei so lange wie möglich hinausgezögert werden. Durch die Möglichkeit der Teilhabe am gesamtgesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben sowie durch Freizeitangebote soll die selbstständige Lebensführung gefördert werden.

## Ziel(e)

- Förderung einer selbstständigen Lebensführung so lange wie möglich durch die Förderung von Mobilität und Alltagskompetenzen
- Steigerung der Lebens- und Beziehungsqualität der Seniorinnen und Senioren sowie der Angehörigen
- Unterstützung der Teilhabe am gesamten Gesellschafts-, Wirtschafts-, Kultur- und Freizeitleben durch Erhaltung der Mobilität sowie Schaffung von Kontakt- und Kommunikationsbereichen und Bildungsangeboten
- Stärkung des Quartieres

## Projektzeitraum

Projektbeginn:

- ff100 (2008)
- NADiA (2010 als Modell)
- Fahrdienst Mittagessen (2018)

Projektende: kein Ende geplant

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

- Durchführung unterschiedlicher Mobilitätsangebote durch die Senioren- und Pflegeberatungsstelle der Stadt Wiehl (OASe):
  - „fit für 100“: gezieltes Bewegungstraining zur Steigerung von Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit im Sinne der Sturzprophylaxe
  - NADiA (Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen): Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Alltagskompetenz von Demenzerkrankten, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit, Sturzprävention sowie Stärkung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Für NADiA gibt es einen Fahrdienst; der Bus wird von der Kommune gestellt und von ehrenamtlichen Mitarbeitenden gefahren.
- Einkaufsdienst „Extratour“: eingestellt
- Fahrdienst Mittagessen: einmal in der Woche werden ältere Menschen zum frisch gekochten Mittagessen abgeholt. Die Fahrerinnen und Fahrer setzen ihren Privat-PKW ein. Die Fahrten werden über Spenden und kommunale Haushaltsmittel bezahlt.
- Öffentlichkeitsarbeit und Informationsveranstaltungen innerhalb und außerhalb des Stadtgebietes

## Ergebnisse

- Durchführung von zweimal wöchentlichen Trainings für die Dauer von 1 Stunde

## 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

- Seniorinnen und Senioren zwischen 70 und 80 Jahren
- Hochbetagte Menschen
- Angehörige älterer Menschen

## Teilnahmevoraussetzung

- Für beide Sportangebote muss eine Arztbescheinigung vorliegen. (Ist als Anlage beigefügt).

## Empfehlungen zur personellen Ausstattung

- Durch die Deutsche Sporthochschule Köln ausgebildete und zertifizierte Übungsleitung

## Finanzieller Rahmen

Notwendige Finanzierung von

- Kursgebühren durch Teilnehmer und Teilnehmerinnen
- Ausbildung der Übungsleitenden durch kommunale Mittel
- Material (z. B. Beinmanschetten und Hanteln) durch Spenden und Schenkung der Deutschen Sporthochschule
- Anteilige Fahrtkosten durch die Mitfahrerinnen und Mitfahrer

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

Erfolgsfaktoren:

- schnelle, niedragschwellige und unkomplizierte Erreichbarkeit der Angebote
- umfangreiche Öffentlichkeitsarbeit

- Nutzung vorhandener Vernetzungsstrukturen
- Dezentrale Ausrichtung der OASe, dadurch Nähe zur Lebenswirklichkeit der Menschen
- Bedarfe werden im Rahmen der Möglichkeiten zeitnah umgesetzt
- NADiA ist ein anerkanntes niedrigschwelliges Betreuungsangebot und die Kosten können komplett über die Pflegekassen finanziert, wenn ein Pflegegrad vorliegen

## Kooperation(en)

- Akteurinnen und Akteure aus Kommunalpolitik und Kommunalverwaltung:
  - Gemeinde-, Stadt- bzw. Kreisrat, Bürgermeister bzw. Landrat, Sozialamt, Sportamt, Seniorenbeauftragte
- Verwaltungsexterne Akteurinnen und Akteure:
  - Ärztinnen und Ärzte, Seniorenfreizeitstätten, Sportvereine, Lokale Medien, Sponsoren, Alzheimer Gesellschaft im Berg. Land e.V., Pflegekassen, Krankenkassen

## Anlagen

- ff100 Praxisleitfaden zur Einrichtung von Bewegungsangeboten für alle Bereiche der Altenhilfe (z. B. Inhalte, Auswertung, Implementierung, Stolpersteine etc.):  
[https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user\\_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/MaewiW\\_ff100%20NADiA%20Leitfaden.pdf](https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/MaewiW_ff100%20NADiA%20Leitfaden.pdf)
- Kursmanual für 1 Übungsstunde:  
[https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user\\_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/MaewiW\\_NADiA\\_Stundenbeispiel\\_fuer\\_1\\_Stunde.pdf](https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/MaewiW_NADiA_Stundenbeispiel_fuer_1_Stunde.pdf)
- Kursmanuale für insgesamt 20 Übungsstunden:  
[https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user\\_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/MaewiW\\_NADiA\\_20\\_Std\\_Kursmanual.pdf](https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/MaewiW_NADiA_20_Std_Kursmanual.pdf)
- Arztbescheinigung für die Teilnahme an NADiA/ff100:  
[https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user\\_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/MaewiW\\_AErztl.Bescheinigung\\_ff\\_100\\_und\\_NADiA.pdf](https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/MaewiW_AErztl.Bescheinigung_ff_100_und_NADiA.pdf)

## Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit  
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/detailseite/mobil-aelter-werden-in-wiehl/>
- Älter werden in Balance – Wettbewerb  
<https://wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de/wettbewerbsarchiv/2015-2016/stadt-wiehl.html>

## Kontakt

Stadt Wiehl

OASe im Johanniter-HAUS

Homburger Str. 7

51674 Wiehl (Nordrhein-Westfalen)

Ansprechpersonen:

Frau Sandra Peifer

E-Mail: [oase2@wiehl.de](mailto:oase2@wiehl.de)

Telefon: +49 2262/6928507

Frau Elke Bergmann

E-Mail: [oase@wiehl.de](mailto:oase@wiehl.de)

Telefon: +49 2262/6928876