

Ablauf des World Cafés

- vier Arbeitsgruppentische mit jeweils einer Frage
- zur Bearbeitung einer Frage sind jeweils 20-30 Minuten vorgesehen
- Es bilden sich keine festen Gruppen, sondern die Teilnehmenden mischen sich untereinander, so dass jede/r jede Frage in möglichst unterschiedlicher Gruppenkonstellation diskutiert wird
- die diskutierten Themen und Antworten werden stichwortartig festgehalten
- zentrale Ergebnisse und Arbeitsaufträge werden im Abschlussplenum vorgestellt.

Teilgenommen am World Café haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Wohlfahrtsverbänden, Krankenkassen, Alzheimergesellschaften, Seniorenbeiräten, Pflegebereich, Sport- und Vereinswesen, Gesundheitsämtern, Erwachsenenbildung und Wohnungsbaugesellschaften.

Ergebnisse des World Cafés

Folgend aufgeführt die gesammelten Stichpunkte aus den Diskussionen. Beiträge in eckigen Klammern sind Anmerkungen der Redaktion zur näheren Erläuterung.

Welche Angebote bieten Sie an bzw. von welchen Angeboten haben Sie bereits Kenntnis?

- Boule, Boßeln
- Bewegung mit der Wii Spielekonsole
- haben Kenntnis von: Angeboten des Kommunalen Seniorenservices Hannover, Sportvereinen Wettbergen/Mühlenberg, Bewegungsangeboten Kirche Wettbergen, Wohnungsbaugesellschaften
- Yoga, Gedächtnistraining, Sitzfußball, Schwungtuch
- wird selbst durchgeführt: Sturzprävention, Gymnastik, Kegeln, Bewegungsspiele, Sitztanz, Spaziergänge, Psychomotorik
- generationenübergreifend
- Tai Chi
- Gerätetraining
- Balancetraining
- Rehasport für Senioren
- Fit bis ins hohe Alter
- Wassergymnastik
- Aqua-Jogging
- Bridge und Bewegung
- Ü60 Party
- Walkie-Talkie [Betreuungsgruppen für Demenzerkrankte, in denen Spazieren gehen im Vordergrund steht.]
- Aktionen im öffentlichen Raum für Demenzerkrankte
- Senioren Aktivplätze
- Seniorenbeiräte sollten Seniorenangebote der Sportvereine mehr unterstützen
- Alt+Jung: gemeinsame Gartenarbeit
- Trimm-Dich Platz/ Fitness-Platz: Wir spielen nicht, wir bewegen uns (spielerisch)!

Was verstehen Sie unter Bewegung im Alltag und welche Anknüpfungspunkte sehen Sie in Ihrer Arbeit?

- Festhalten, was jemand kann und integrieren in z. B. Abläufe im Altersheim [Ressourcen erhalten]
- Haushalt (Essen kochen z.B. in stationären Einrichtungen)
- Marker setzen, z.B. immer an roten Ampeln Beckenbodenübungen machen [Bewegung in den Alltag integrieren unter Zuhilfenahme von Fixpunkten wie z. B. Ampeln.]
- Bewegung mit Begleitung (bspw. Alltagsbegleiter)
- Bewegung selbstverständlich machen
- Gartenarbeit und Autopflege
- Miteinbinden/Mitnehmen bei Tätigkeiten in der Altenarbeit (Empowerment!) > Begleithund von Privatpersonen ausleihen!
- Haustiere, insbesondere Hunde
- Ablegen des Sportabzeichens
- Oma & Opa Dienste > Betreuung für Kinder
- Radfahren (Kooperation mit Sportvereinen)
- Alltagsbewegungen auf unübliche Weise ausführen (z. B. beim Zähne putzen, An- und Ausziehen, Treppen gehen usw.)
- Basteln, Handarbeiten, Einkaufen
- zur Sonntagsmesse gehen
- Nachbarschaftshilfe
- Spazieren gehen
- Arztbesuch
- Alltagsbewegung sollte auch sinnstiftend sein
- Ausflüge
- Malen
- Aktivierungsmaßnahmen in die Wege leiten, auch in kleinen Schritten
- Bewegung heißt auch „Wissen“ weiterzugeben! (z. B. Wissen beim Anbau von Gemüse an die jüngere Generation) > Beispiel Gartenprojekt in Braunschweig [Im Sinne von geistiger Bewegung.]

Welche älteren Bürgerinnen und Bürger erreichen Sie mit den bestehenden Angeboten?

- mobile Menschen außerhalb von Institutionen
- gesellschaftlich aktive Menschen
- Frauen
- Familiär eingebundene Personen

Und welche sind nach Ihren Erfahrungen nicht oder nur schwer erreichbar?

- Alleinstehende, insbesondere Männer
- Menschen ohne große finanzielle Mittel
- Sport- und Bewegungs- „Muffel“
- „Verpackung“ des Themas; Begrifflichkeiten, z. B. Senior [schreckt möglicherweise ab, da Personen sich nicht dazugehörig fühlen]; sollten zielgruppenspezifisch sein, gute Darstellung/ „Verpackung“ schafft Anreize
- allgemein Männer, Frage nach speziellen Angeboten
- ältere Migrantinnen und Migranten; auch hier wieder besonders Männer
- Menschen mit Sinneseinschränkungen

Warum werden Angebote nicht in Anspruch genommen?

- zu hohe Kosten
- kein Parkplatz
- mangelnde Erreichbarkeit mit ÖPNV
- keine Fahrdienste; versicherungstechnische Fragen

Welche Erwartungen haben Sie an das Projekt?**Wie können Sie sich eine Zusammenarbeit vorstellen?**

- Begleitung und Unterstützung der Seniorenservicebüros [zu diesem Thema]
- Finanzierung [finanzielle Mittel können durch das Projekt nicht bereitgestellt werden;
lediglich Beratung über evt. Finanzierungsmöglichkeiten]
- Bewegungsangebote im Quartier [unterstützen]
- Empowerment [Unterstützung von Empowermentprozessen]
- Ethno-Medizinisches Zentrum [Hannover] ansprechen
- Information und Motivation in den Pflegeheimen [auf Mitarbeiterebene, um Bewegungsförderung umzusetzen]
- Pflegekräfte und Hausärzte einbinden
- Lobbyarbeit in Politik und Verbänden
- höherer Bekanntheitsgrad des Projektes
- Thema Bewegung kommunizieren
- Aufklärungsarbeit
- Zielgruppenorientierte Information
- Erreichbarkeit der Zielgruppen [geeignete Zugangswege identifizieren]
- Transparenz schaffen
- Handreichungen erarbeiten
- Schulungen für Mitarbeiter/-innen, wie man die Zielgruppe motiviert [Gesprächsführung; Information über bestehende Angebote]
- Datenbank [Verknüpfung mit anderen Projekten z.B. der BAGSO]
- kleine Arbeitskreise gründen, um Verbindlichkeit herzustellen und klare Aufträge zu definieren
- Informationen über weitere Treffen; Verteilerliste anlegen
- Fachtagungen / Fortbildungen
- Thema Bewegungsförderung immer wieder betonen
- Fortbildungen zu Bewegung und Demenz und Hochaltrigkeit
- Finanzierung, z.B. REHA-Sport für Senioren und Seniorinnen