

# Strategiekonferenz am 25.11.2009

## Gesundheitsprävention

- ◆ Vorträge zu Gesundheitsthemen mit qualifizierten Dozenten in Seniorenfreizeitstätten anbieten
- ◆ Zurverfügungstellung von Räumlichkeiten für wohnortnahe Bewegungs- und Sportmöglichkeiten

# Vorträge zu Gesundheitsthemen mit qualifizierten Dozenten in Seniorenfreizeitstätten anbieten

- ◆ Umgang mit Medikamenten (Huzur)
- ◆ Osteoporose – Prävention und Behandlung (Sorgenfrei)
- ◆ Blutdruck senken mit Herz und Verstand

4 Vorträge(Huzur/Gemeinschaftshaus  
Lichtenrade/Eduard Bernoth/Rudolf-  
Wissell-Haus)

- ◆ Schlafstörungen und depressive Verstimmungen - 5 Vorträge (Bülow 94/Stierstraße/ Gemeinschaftshaus Lichtenrade/Kurt-Mürre-Haus/Mireille Mathieu)
- ◆ Gesunde Ernährung-Gewichtsregulierung  
3 Vorträge (Kurt-Mürre-Haus/Rudolf-Wissell-Haus/Huzur)
- ◆ Patientinnenschulung (kostenfrei) wurde vermittelt und wird ab 12/2009 oder 01/2010 stattfinden (Huzur)

# Teilnehmer/innen: 242 Personen (ohne Patientinnenschulung)

## Ziele

- ◆ Senioren/innen über gesundheitsbezogene Themen informieren
- ◆ Möglichkeit geben zum Austausch mit anderen Senioren/innen

## Erfolg

- ◆ Bildung einer Gruppe „Gesunde Ernährung – Gewichtsreduzierung“

## Zurverfügungstellung von Räumlichkeiten für wohnartnahe Bewegungs- und Sportmöglichkeiten

- ◆ Rückenschule – 2 Kurse  
(Bülow/Rudolf-Wissell-Haus)
- ◆ Körperwahrnehmung/Selbstbehauptung – 4 Kurse  
(Stierstraße/Gemeinschaftshaus  
Lichtenrade/Mireille Mathieu/Bülow  
94- mit Huzur)
- ◆ Nordic Walking - 2 Kurse  
(Eduard-Bernoeth-Haus/Rudolf-  
Wissell-Haus)

- ◆ Entspannung  
(Stierstraße)
- ◆ Venengymnastik  
(Gemeinschaftshaus Lichtenrade)
- ◆ TaiChi  
(Mireille Mathieu)
- ◆ Club Agilando –rhythmische  
Gymnastik/tänzerische  
Choreographien  
2 Kurse (Rudolf-Wissell-Haus/Bülow  
94-mit Huzur)

## ◆ Teilnehmer/innen: 552 Personen

### Ziele

- ◆ Bei Senioren/innen Interesse wecken an Sportangeboten
- ◆ Senioren/innen die Möglichkeit geben körperliche Einschränkungen in Bezug auf verschiedenen Sportarten auszutesten

### Erfolg

- ◆ TaiChi Kurs wird ab 2010 in der Seniorenfreizeitstätte „Mireille Mathieu“ regulär angeboten
- ◆ „Club Agilando“ wird evtl. im „Rudolf-Wissell-Haus“ ins Programm aufgenommen
- ◆ Viele Teilnehmer an den Kursen besuchen inzwischen andere Kurse in den SFS

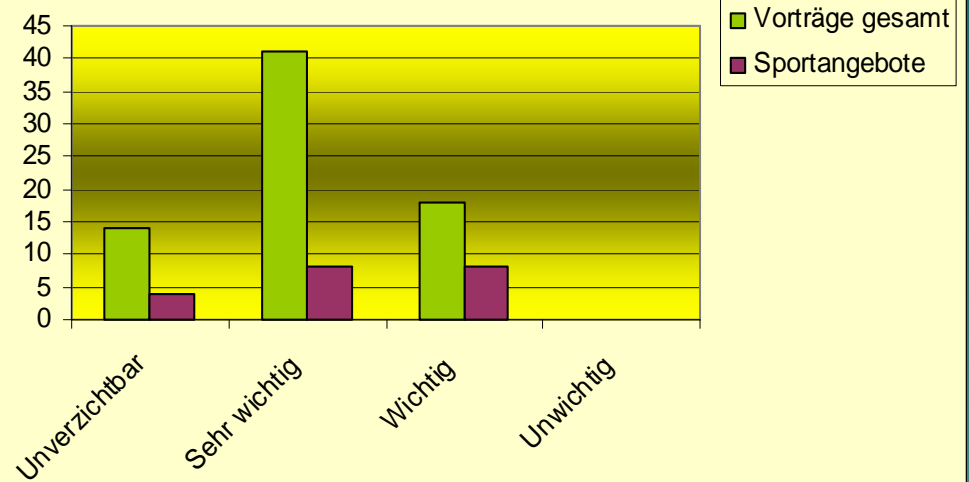
## Messung der Zielerreichung durch Feedbackbögen Teilnehmer/Dozenten

- ◆ Die Feedbackbögen wurden an alle Teilnehmer an den Vorträgen und Kursen, sowie an alle Dozenten und Trainer verteilt.
- ◆ Auf besonders großes Interesse stießen die Angebote in der Seniorenfreizeitstätte Huzur, deren Zielgruppe hauptsächlich türkischstämmige Migrantinnen sind. Die Besucherinnen von Huzur nahmen auch in großer Zahl an den Sportangeboten im Nachbarschaftstreff „Bülow 94“ teil.

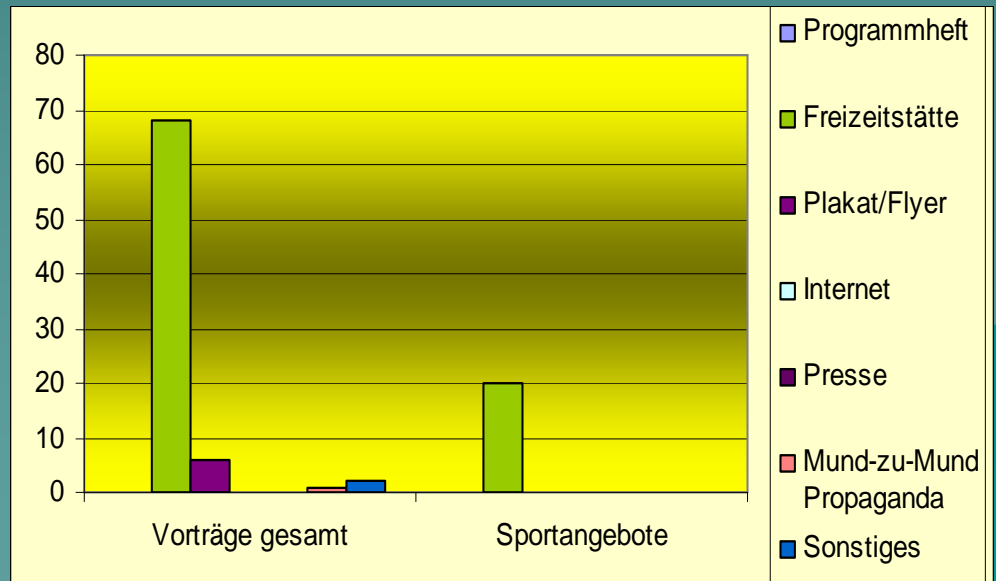
Rücklauf Feedbackbögen Teilnehmer: 97

# Feedback Teilnehmer/innen

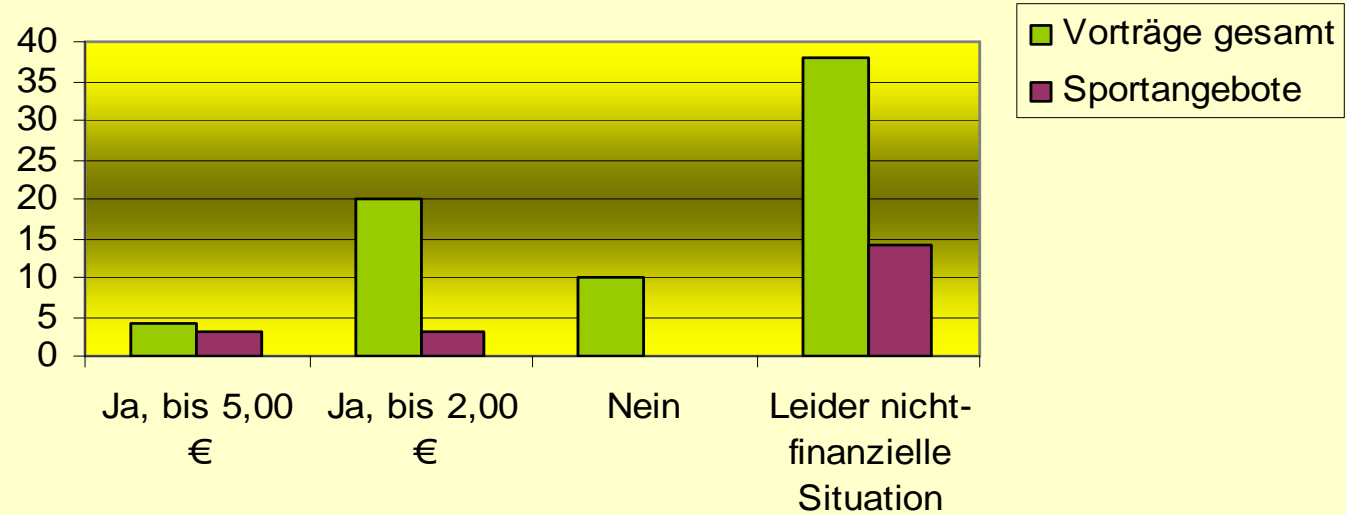
◆ Für wie wichtig halten Sie derartige Angebote?



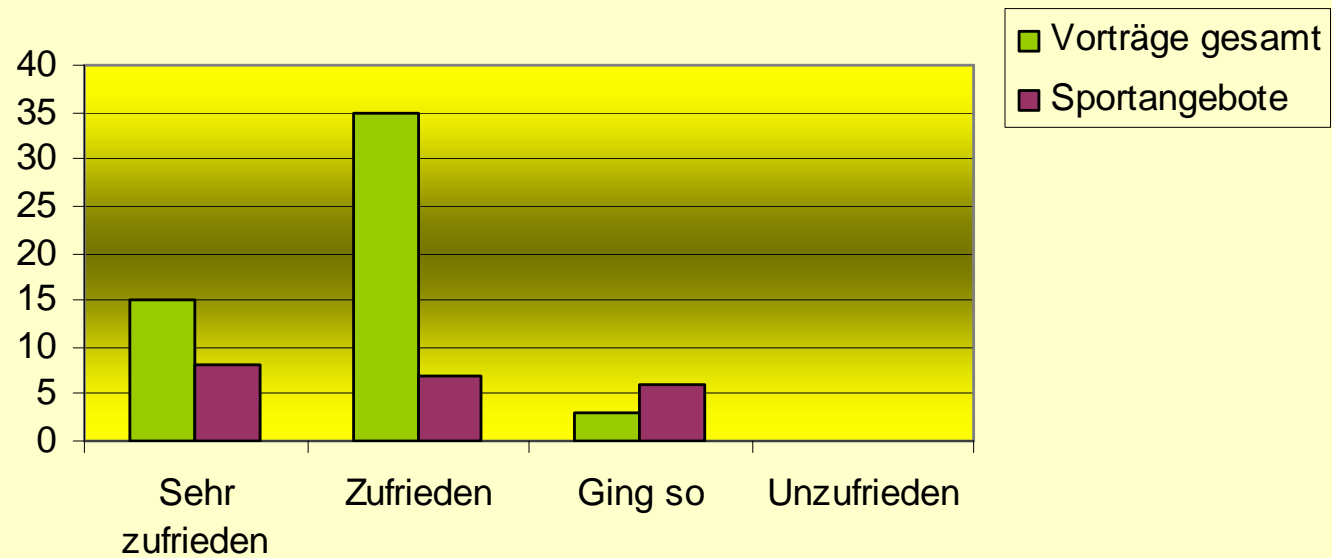
◆ Wie sind Sie auf unser Angebot aufmerksam geworden?



## Bereitschaft zur finanziellen Beteiligung



## Zufriedenheit mit dem Angebot



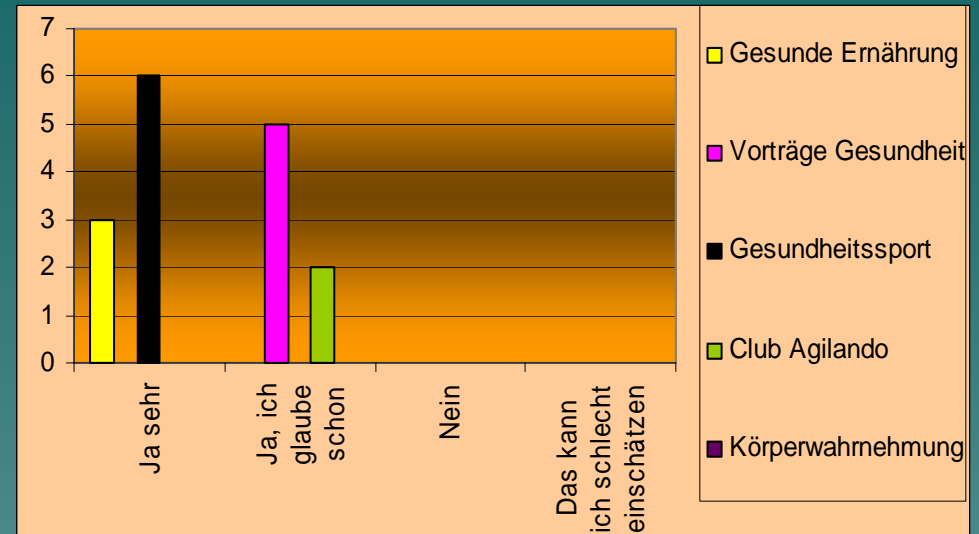
## **Feedback von den Dozenten/Trainern:**

- ◆ Die Vorträge und Kurse wurden von den Senioren/innen unterschiedlich gut angenommen.
- ◆ Sowohl die örtlichen Gegebenheiten in den Seniorenfreizeitstätten, als auch das Publikum an den einzelnen Standorten war total verschieden.
- ◆ Angebote, die in einer Freizeitstätte gut besucht wurden, fanden an anderen Standorten oft nur wenig Resonanz.

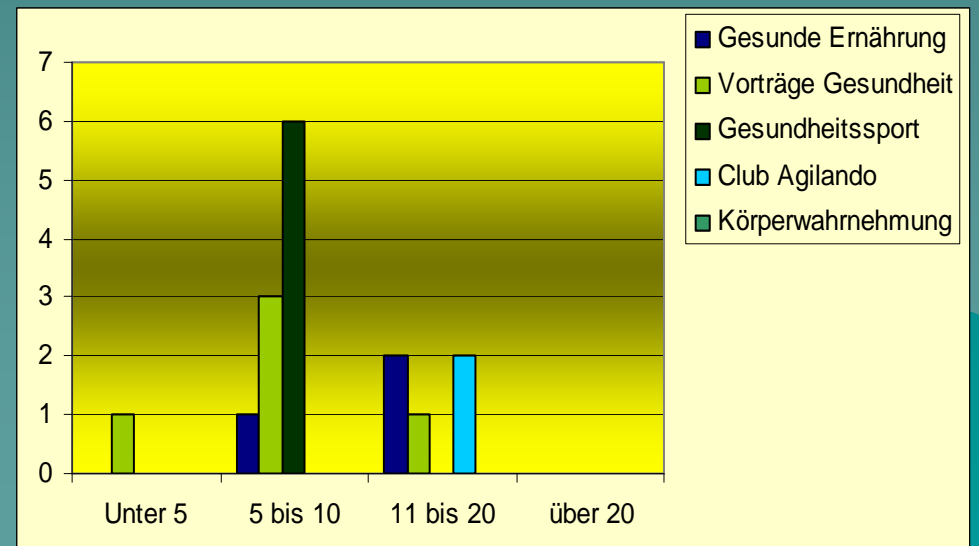
Rücklauf Feedbackbögen Dozenten: 4 mit  
16 Kursen/Vorträgen

# Feedback Dozenten/Trainer

- ◆ Hatten Sie den Eindruck, dass die Teilnehmer/innen von Ihrem Angebot profitiert haben?



- ◆ Wie viele Teilnehmer/innen hatten Sie im Durchschnitt pro Termin?



# Planung 2010

**Für 2010 werden keine weiteren Mittel aus dem Projekt Demographischer Wandel beantragt**

- ◆ Die AOK Berlin bietet den Seniorenfreizeitstätten Trainerschulung für „Ambulante Sturzprävention kostenfrei an:  
4 Standorte – Finanzierung der Fußgewichtsmanschetten für eine Übungsgruppe mit 12 Personen

- ◆ Verkehrssicherheitstraining in der Verkehrsschule Schöneberg wird vom Präventionsteam der Polizei kostenfrei angeboten
- ◆ Vorträge, die in diesem Jahr nicht stattfinden konnten, wie z.B. „Altersdiabetis“ und einzelne Sportangebote werden aus Geldern der Seniorenbetreuung finanziert

- ◆ Die Senioren/innen in den Seniorenfreizeitstätten zahlen selbst die entstehenden Kosten für die von ihnen gewünschten Angebote, wie TaiChi oder „Club Agilando“
- ◆ Angebote können kostenfrei gestaltet werden, wie die Gruppe „Gesunde Ernährung – Gewichtsreduzierung“ oder Kochgruppen

Ich bedanke mich für Ihre  
Aufmerksamkeit!