

Projekt Demographischer Wandel

Handlungsfeld Leben und Wohnen im Alter

Maßnahme

Gesundheitsprävention 2009



Abschlussbericht 2009

Berichterstatterin
Fachbereich Seniorenbetreuung: Fr. Ströhl - Senioren L

Maßnahmen

Das Thema Gesundheitsprävention gewinnt bei den Seniorinnen und Senioren immer mehr an Bedeutung. Die Informationsveranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit der Abteilung Soziales und Gesundheit in den Seniorenfreizeitstätten des Bezirkes geplant wurden, sollen die Interessenten für bestimmte Themen sensibilisiert und zu diesen beraten werden, sowie die Möglichkeit erhalten, sich mit weiteren Betroffenen auszutauschen. Folgende Maßnahmen wurden ergriffen:

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

Angeboten wurden **folgende Vorträge**:

- Umgang mit Medikamenten (Huzur)
- 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: 210 Personen (ohne Patientinnenschulung)

Ziele

Senioren/innen über gesundheitsbezogenen Themen informieren und ihnen die Möglichkeit geben zum Austausch mit anderen Senioren/innen.

Erfolg

Bildung einer Gruppe „Gesunde Ernährung – Gewichtsreduzierung“

„Schnupperkurse“ wurden für folgende Sportarten angeboten:

- 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-Bernoth-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: 496 Personen

Ziele

Bei Senioren/innen Interesse wecken an Sportangeboten und ihnen 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.

Feedback von allen Dozenten/Trainern:

Die Vorträge und Kurse wurde 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.

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, da sie selbst nur über einen kleinen Gruppenraum verfügen in denen keine Sportkurse stattfinden können.

Die befragten Teilnehmer/innen waren zum größten Teil zufrieden bis sehr zufrieden mit dem Angebot, sowohl bzgl. der Qualität als auch bzgl. des Umfangs. Für viele war es wichtig, dass die Vorträge und Schnupperkurse kostenfrei und in vertrauter Umgebung der Freizeitstätten angeboten wurden. Einige der Senioren/innen wären bereit sich an den Kosten zu beteiligen, viele können dieses aufgrund ihrer finanziellen Situation jedoch nicht. Dieses wurde auch oft in persönlichen Gesprächen geäußert.

Rücklauf Feedbackbögen Teilnehmer: 97

Rücklauf Feedbackbögen Dozenten: 4 mit 16 Kursen/Vorträgen

Kosten

Bewilligte Projektmittel: 4.000,00 €

Datum	Vortrag/Kurs	Name	Betrag/€
19.07.09	TaiChi Mireille Mathieu 08.06.-29.06.2009	Marion Glogowsky-Preuß	122,80
19.07.09	Venengymnastik GemLi 03.06.-01.07.2009	Marion Glogowsky-Preuß	122,80
29.07.09	Gesunde Ernährung Kurt-Mürre-Haus 23.06.2009	Carola Büchler	200,00
18.08.09	Gesunde Ernährung Rudolf-Wissel-Haus 01.07.2009	Carola Büchler	200,00
13.10.09	Entspannung Stierstraße 07.08.-28.08.2009	Marion Glogowsky-Preuß	122,80
13.10.09	Nordic Walking Eduard Bernoth 02.09.-23.09.2009	Marion Glogowsky-Preuß	122,80
14.10.09	Schlafstörungen/Depressionen Huzur 11.09.2009 + Mireille Mathieu 09.10.2009	Katharina Schneider	200,00
16.10.09	Gesunde Ernährung Huzur 25.09.2009	Carola Büchler	200,00
29.10.09	Körperwahrnehmung Bülow 94 01.09.-20.10.2009	Marion Hornung	333,20
29.10.09	Körperwahrnehmung Mireille Mathieu 02.06.-21.07.2009 GemLi 08.06.-10.08.2009	Marion Hornung	666,40
29.10.09	Körperwahrnehmung Stierstraße 12.06.-14.08.2009	Marion Hornung	333,20
05.11.09	Club Agilando Rudolf-Wissel-Haus 04.09.-09.10.2009 Bülow 94 01.10.-05.11.2009	Tanzschule Beier	900,00
04.11.09	Wirbelsäulengymnastik Rudolf-Wissel-Haus 04.11.-25.11.2009	Marion Glogowsky-Preuß	142,80
04.11.09	Nordic Walking	Marion Glogowsky-Preuß	107,10

Rudolf-Wissell-Haus 14.10.-28.10.2009

18.11.09	Venengymnastik GemLi 03.06.-01.07.2009 Nachberechnung!	Marion Glogowsky-Preuß	20,00
18.11.09	Entspannung Stierstraße 07.08.-28.08.2009 Nachberechnung!	Marion Glogowsky-Preuß	20,00
18.11.09	Nordic Walking Eduard Bernoth 02.09.-23.09.2009 Nachberechnung	Marion Glogowsky-Preuß	20,00
18.11.09	TaiChi Mireille Mathieu 08.06.-29.06.2009 Nachberechnung	Marion Glogowsky-Preuß	20,00
18.11.09	Wirbelsäulengymnastik Bülow 94 02.11-23.11.2009	Marion Glogowsky-Preuß	142,80
21.12.09	Umgang mit Medikamenten Huzur 19.06.2009	Christina Sachse	100,00
25.11.09	Blutdruck senken GemLi 17.06.2009 Rudolf-Wissell-Haus 21.08.2009 Huzur 30.10.2009 Eduard Bernoth 24.11.2009	Annerose Scheuermann	400,00

Gesamtkosten:	4.496,70
Projektmittel:	4.000,00
Aus eigenen Mitteln:	496,70

Planung 2010

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

- Die AOK Berlin bietet „Ambulante Sturzprävention kostenfrei an:
4 Standorte - Trainerschulung – 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“ werden aus Geldern der Seniorenbetreuung finanziert
- Die Senioren/innen in den Seniorenfreizeitstätten zahlen selbst die entstehenden Kosten für die gewünschten Angebote, wie TaiChi oder „Club Agilando“
- Angebote können kostenfrei gestaltet werden, wie die Gruppe „Gesunde Ernährung – Gewichtsreduzierung“ oder Kochgruppen

Ströhl

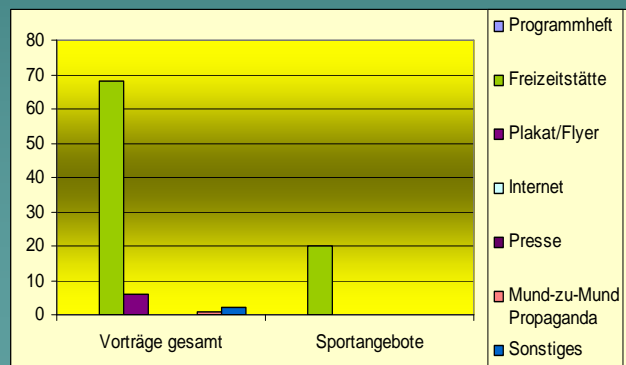
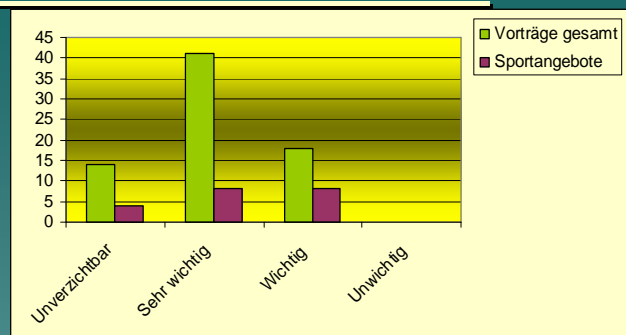
Anlage: Auswertung Feedbackbögen

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

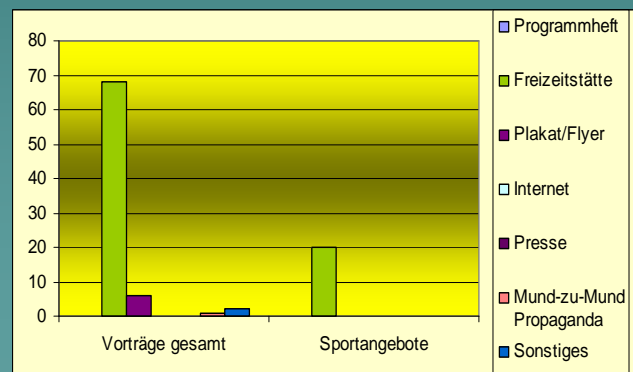
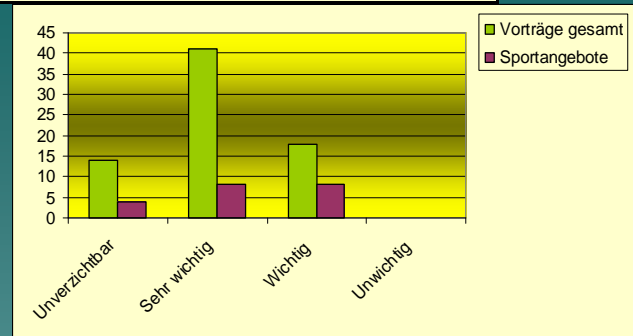
Feedback Teilnehmer/innen

- ◆ Für wie wichtig halten Sie derartige Angebote?
- ◆ Wie sind Sie auf unser Angebot aufmerksam geworden?



Feedback Teilnehmer/innen

- ◆ Für wie wichtig halten Sie derartige Angebote?
- ◆ Wie sind Sie auf unser Angebot aufmerksam geworden?



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?

