

Mitgehen am Mittwoch

Ein Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren

Die Aktion „Mitgehen am Mittwoch“ greift eine Initiative der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Aktivierung von mehr Alltagsbewegung bis zum Jahr 2025 auf und lagert sie zielgerichtet an Institutionen an, die für ihre Akzeptanz und Kompetenzen von älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern besonders geschätzt werden. Sie als Akteure aus Seniorenbegegnungsstätten, Mehrgenerationenhäusern oder Nachbarschaftstreffs, Apotheken, Hausarztpraxen, Kultur- und Sportvereinen sind herzlich eingeladen, „Mitgehen am Mittwoch“ in die Breite zu tragen und in Ihrem Nahraum anzusiedeln.

Untersuchungen belegen, wir Deutsche bewegen uns zu wenig. So verbringen Frauen pro Tag etwa 7 und Männer 8 Stunden im Sitzen. Rechnet man eine Schlafdauer von etwa 8 Stunden hinzu, werden zwei Drittel des Tages ohne wesentliche körperliche Bewegung verbracht. Nur jeder zweite Sachsen-Anhalter gibt an, die Empfehlungen der WHO zur körperlichen Aktivität umzusetzen. Demnach sollten Erwachsene pro Woche mindestens 150 Minuten moderaten oder 75 Minuten intensiven Tätigkeiten nachgehen. Als moderate Bewe-

Thematische Wanderungen

Verschiedene Themensetzungen können den roten Faden für die Spaziergangsgruppe bilden, den Bewegungs- und Begegnungsaspekt fördern und eine zusätzliche Teilnahmemotivation sein:

- Kräuter-, Beeren- und/oder Pilzwanderungen bieten jahreszeitbedingte Abwechslung und die gesammelten Kostbarkeiten können anschließend gemeinsam verarbeitet werden.
- Regionale Sehenswürdigkeiten, landschaftliche und kulturelle Besonderheiten sowie Eigentümlichkeiten können als Etappen für einen Rundgang dienen, der auch als kostenlose Stadtführung wahrgenommen werden kann.
- „shinrin-yoku“ ist ein bewährtes japanisches Konzept der öffentlichen Gesundheitsvorsorge und regt durch zielloses Durchden-Wald-Streifen (Waldbaden) dazu an, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen, was Blutdruck und Stresspegel senkt.
- Hunde aus dem lokalen Tierheim gemeinsam auszuführen bietet Abwechslung für Mensch und Tier.
- Warum den Ausflug nicht gemeinsam mit dem benachbarten Kindergarten planen? Generationenübergreifende Ansätze werden mittlerweile in vielen Bereichen erprobt.

gung wird etwa zügiges Gehen und Fahrrad fahren verstanden, während Joggen oder Schwimmen als intensiv gelten.

Schon 7.000 Schritte am Tag beugen nachgewiesenermaßen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, senken Bluthochdruck, können den Medikamentenkonsum reduzieren und tragen zum Stressabbau bei. Deshalb sind Sie, liebe Akteurinnen und Akteure in Stadt und Land, eingeladen, Mitgeh- bzw. Spaziergangs-

gruppen als ein die Gesundheit und das soziale Miteinander förderndes präventives Angebot aufzubauen.

Wir empfehlen Ihnen ...

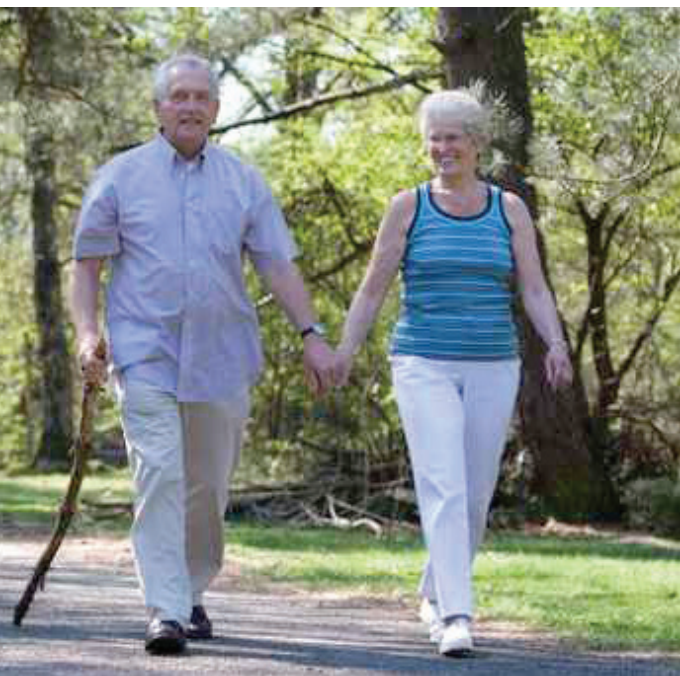
Erproben Sie zunächst mit einer zeitlich begrenzten Aktion, welche Akzeptanz Ihr Angebot findet und welche Rahmenbedingungen Sie dafür gewährleisten müssen. Dafür bieten Sie an vier aufeinander folgenden Wo-

chen, immer mittwochs (oder an einem anderen feststehenden Wochentag), beginnend an Ihrer jeweiligen Einrichtung einen Stadt- oder Ortsspaziergang an. Wenn möglich, staten Sie Ihre Mitlaufenden mit Schrittzählern aus oder nutzen

... die Aktionsform auswählen

Sie haben zwei grundsätzliche Möglichkeiten, die Aktion zu gestalten. Entweder organisieren Sie regelmäßig offene „Mitgehtage“ zu ausgewählten Terminen,

um so viele Personen wie möglich anzusprechen und zum (Mit)Gehen zu motivieren. Oder Sie gründen eine Mittwochsgruppe, die sich regelmäßig zu mindestens 7.000 Schritten an Ihrer Einrichtung trifft. In diesem Fall sollten Sie maximal 20 Teilnehmende akquirieren und bereits während der Aktion prüfen, ob – wenn Sie das nicht selber tun möchten oder können – eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer ggf. die



eine entsprechende Smartphonefunktion, das weckt die Neugier und sensibilisiert die Beteiligten für ihr individuelles Bewegungsverhalten. Erfragen Sie die Mitgeh motivation Ihrer Teilnehmenden und nutzen Sie dieses Wissen für die weitere Gestaltung.

Gruppe weiter „leitet“. Eventuell finden Sie dazu auch ehrenamtliche Unterstützende über eine regionale Freiwilligenagentur, welche die Fäden gemeinsam mit Ihnen in der Hand hält.

... Mitgeherinnen und Mitgeher gewinnen

Die Aktion „Mitgehen am Mittwoch“ richtet sich an Ihre älteren Besucherinnen und Besu-

cher und – wenn Sie möchten – an Bürgerinnen und Bürger, die in Ihrem Stadtteil bzw. Ihrer Gemeinde wohnen. Zur Teilnehmerakquise können Sie sowohl Handzettel als auch Plakate nutzen. Wir empfehlen Ihnen neben der Verteilung bzw. dem Aushang die persönliche Ansprache. Vielleicht haben Sie ja von dem einen oder anderen Menschen, der Ihre Einrichtung aufsucht, den Eindruck, dass ihm Bewegung und sozialer Kontakt guttun würden, dann können Sie diesen gezielt ansprechen. Sie entscheiden, wen Sie in Ihre Spaziergangsgruppe einladen. Um frühzeitig zu wissen, auf welche Teilnehmerzahl Sie sich einstellen müssen, können Sie eine Anmelde liste nutzen. Ob und wie Sie Ihre Teilnehmenden noch einmal erinnern, entscheiden Sie, z.B. mit einem Handzettel.

... die richtige Gehstrecke auswählen

Ihre Gehstrecke sollte nach Möglichkeit bei Ihrer Einrichtung beginnen und enden. Achten Sie darauf, dass Sie, insbesondere, wenn Sie viele Menschen erreichen wollen, so wenig wie möglich Straßen queren. Vielleicht können Sie einen nahegelegenen Park nutzen. Bei durchschnittlicher Schrittgeschwindigkeit werden für die 7.000 Schritte



etwa 60 bis 70 Minuten benötigt. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, eine längere Wegstrecke zu absolvieren. Bitte gehen Sie den Weg im Vorfeld ab und prüfen Sie den Zeitfaktor und ggf. vorhandene Hindernisse. Letzteres insbesondere dann, wenn Menschen mit Behinderung oder Rollator teilnehmen. Der Weg muss Ihrer Klientel angemessen und darf durchaus auch uneben sein, das schult den Gleichgewichtssinn und die Gehfähigkeit. In schwierigere Strecken sollten Sie Ihre Teilnehmenden ggf. vorher einweisen. Hinweise auf Pausen- und Sitzmöglichkeiten, Toilettennutzung und Barrierefreiheit können Hemmschwellen abbauen.

... die Gruppe betreuen

Große Gruppen sollten zu zweit betreut werden. Dabei empfiehlt es sich, dass einer die Gruppe anführt und ggf. auf Gefahren aufmerksam macht. Der/die andere sollte am Ende die Gruppe im Blick haben und darauf achten, dass alle mitkommen. Für einen reibungslosen Ablauf ist es hilfreich, vor dem Losgehen die Strecke kurz zu erläutern. Sie können davon ausgehen, dass Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, mit Ihnen beim Gehen ins Gespräch zu kommen,

nutzen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie für alle Teilnehmenden da sind und die Sicherheit im Blick haben. Sie können die gesundheitsfördernde Bewegung auch mit Informationen anreichern z.B. über Flora und Fauna, über die Stadtgeschichte oder persönliche Erinnerungen. Ermuntern Sie Ihre Teilnehmenden durch ein gutes Beispiel, ins Gespräch zu kommen.

... die Öffentlichkeit informieren

Geben Sie zu Beginn Ihrer Aktion eine Presseinformation heraus. So haben Sie die Möglichkeit, Ihre Route vorzustellen und ggf. Mitwirkende oder Sponsoren zu benennen. Außerdem können

Sie Journalisten direkt zur Berichterstattung einladen. Diese Kommunikationsform sollten Sie nach Möglichkeit regelmäßig nutzen. Aushänge und Handzettel im Rathaus oder dem nahegelegenen Supermarkt bzw. der Apotheke tragen ebenfalls zur Information der Öffentlichkeit bei.

Was noch wichtig ist ...

Bei Veranstaltungen mit größeren Menschenmengen sollte das Ordnungsamt informiert werden. Es besteht keine zentrale Veranstaltungsversicherung, bitte weisen Sie Ihre Teilnehmenden darauf hin, dass diese selbst verantwortlich sind.

Begleitende Angebote

Sollten Sie über genügend personelle Kapazität verfügen, können Sie die Aktion auch mit zusätzlichen Angeboten für die Teilnehmenden anreichern, wie z.B.

- Blutdruckmessen
- Gewicht bzw. BMI ermitteln
- Körperfettanalyse
- Beratung zu gesunder Ernährung
- Führung durch einen vorhandenen Kräuter- oder Apothekergarten
- Vortrag über die Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit unter Betrachtung verschiedener Aspekte z.B. Herz-Kreislauf, Muskulatur, Sturzprophylaxe, Osteoporose.

Wenn Sie sich entschieden haben ...

„Mitgehen am Mittwoch“ umzusetzen, dann empfehlen wir Ihnen, wie folgt vorzugehen:

Vier Wochen vor der Veranstaltung

- Wegstrecke von Ihrer Einrichtung und zurück als Rundstrecke planen
- Wegstrecke abgehen und Schwierigkeitsgrad prüfen
- Verantwortlichkeiten festlegen z.B. wer geht mit, wer macht Fotos, wer kümmert sich um Ansprache potenzieller Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Drei Wochen vor der Veranstaltung

- Teilnehmerliste und Handzettel auslegen
- Plakat aufhängen
- Presseinformation vorbereiten

Zwei Wochen vor der Veranstaltung

Information und Einladung an die Medien einschließlich Wegstrecke versenden

Eine Woche vor der Veranstaltung

- ggf. alle eingetragenen Interessierten erinnern
- ggf. Medienvertreter noch einmal telefonisch erinnern

Am Veranstaltungstag

- Bei sehr warmem Wetter nach Möglichkeit Erfrischungsgetränke - wie Wasser, Schorlen oder Tee - bereithalten

- Betreuung der Medienvertreter sichern
- Teilnehmende begrüßen und Ablauf bekannt geben
- ggf. begleitende Aktionen bekannt geben
- am Ende verabschieden und Einladung zum nächsten Treff nicht vergessen

Nach der Aktion

Ggf. Dankschreiben an Kooperationspartner/-innen und Helfer versenden

Ansprechpartnerinnen und -partner sowie Unterstützung finden Sie hier!

Beratung und Unterstützung bei der Umsetzung

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustr. 11,
39124 Magdeburg
Tel.: 0391 / 83 64 111
E-Mail: kgc@lv-g-lsa.de

Herausgeber: Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Druck: Druckerei Mahmert GmbH
Fotos: Seite 2 - Adobe Stock, Seite 3 - Pixelio.de, Seite 4 - Pixabay.de
Erschienen: 2019

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales und Integration gefördert.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

