

Im Alltag in Bewegung bleiben

Kommunale Gesundheitsförderung mit älteren Menschen auch in schwierigen Lebenslagen

Evaluation der Modellvorhaben "Förderung der Alltagsbewegung älterer Menschen
60plus im Sozialraum"
im Auftrag des Landesgesundheitsamts Baden-Württemberg
mit Förderung durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familien und
Senioren Baden-Württemberg



WEBER+PARTNER

Institut für Stadtplanung und Sozialforschung
Stuttgart/Berlin 2011

Im Alltag in Bewegung bleiben

Kommunale Gesundheitsförderung mit älteren Menschen auch in schwierigen Lebenslagen

Evaluation der Modellvorhaben "Förderung der Alltagsbewegung älterer Menschen
60plus im Sozialraum"

im Auftrag des Landesgesundheitsamts Baden-Württemberg
mit Förderung durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familien und
Senioren Baden-Württemberg

Januar 2011

Gabriele Steffen

WEBER+PARTNER

Institut für Stadtplanung und Sozialforschung
Mühlrain 9 70180 Stuttgart, Tel. 0711 62009360
wpstuttgart@weeberpartner.de
Emser Straße 18 10719 Berlin, Tel. 030 8616424
wpberlin@weeberpartner.de
www.weeberpartner.de

Nachtrag April 2011:

Ende März 2011 ist eine Broschüre erschienen, die wesentlich auf den Ergebnissen der Evaluation aufbaut.

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg (Hrsg.), Weeber+Partner: Im Alltag in Bewegung bleiben. Kommunale Gesundheitsförderung mit älteren Menschen auch in schwierigen Lebenslagen. Stuttgart.

Sie ist erhältlich beim Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg, Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart oder Postfach 10 29 42, 70025 Stuttgart, Tel.: 0711 904 35000, Fax: 0711 904 35010, barbara.leykamm@rps.bwl.de.

Inhalt

1	Evaluation: Aufgabe, Fragen, Vorgehen	2
1.1	Gegenstand und Ziel des Programms.....	2
1.2	Aufgaben der Evaluation.....	3
1.3	Leitfragen	4
1.4	Vorgehen und Methoden	4
1.5	Die Projekte im Überblick.....	5
2	Ergebnisse aus der Zusammenschau der Projekte.....	8
2.1	Orte und Sozialraum	8
2.2	Unterschiedliche Formen von Bewegung	9
2.3	Unterschiedliche Orte für Bewegung	12
2.4	Zielgruppen, Teilnehmerinnen und Teilnehmer	13
2.5	Formen der Ansprache	15
2.6	Soziale Einbettung	17
2.7	Träger und Netzwerke	18
2.8	Begleitung und Vermittlung – neue Tätigkeitsfelder	20
2.9	Qualifizierung für Gesundheitsförderung	21
2.10	Erfolge und Erfolgsfaktoren.....	23
2.11	Schwierigkeiten und Hindernisse	25
2.12	Verstetigung der Angebote	26
3	Zum gesamten Programm.....	28
3.1	Rolle der Förderung als Modellvorhaben	28
3.2	Format des Förderprogramms.....	29
4	Im Alltag in Bewegung bleiben – Fazit, Empfehlungen und Ausblick.....	30
5	Anhang: Evaluationsergebnisse zusammengefasst.....	34

1 Evaluation: Aufgabe, Fragen, Vorgehen

1.1 Gegenstand und Ziel des Programms

Im Rahmen von fünf Modellvorhaben wurden vom November 2009 bis Ende 2010 sozillagenbezogene Strategien entwickelt und erprobt mit dem Ziel, bei älteren – vor allem sozial benachteiligten – Menschen Bewegung im Alltag zu fördern und auf kommunaler Ebene Bewegungsförderung in der Praxis zu verankern. Dies soll dazu beitragen, möglichst vielen älteren Menschen eine selbständige Lebensführung bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Die gewonnenen Praxiserfahrungen sollen in Baden-Württemberg verbreitet werden. Dafür sind die Erfahrungen der Modellvorhaben auszuwerten, zu analysieren und auf ihre Übertragbarkeit hin zu untersuchen. Einzubeziehen sind sowohl die Erfahrungen während der Projektlaufzeit als auch die Ergebnisse nach Abschluss.

Die Modellvorhaben wurden im Rahmen des Zentrums für Bewegungsförderung Baden-Württemberg am Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg initiiert und gefördert durch das Bundesgesundheitsministerium aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages, IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung und das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familien und Senioren Baden-Württemberg.

Unterstützt werden sollten insbesondere solche Vorhaben in Baden-Württemberg, die anstreben, altersgerechte, sozillagensensible, bewegungs- und gesundheitsfördernde Strukturen in Kommunen zu verankern.

Voraussetzung für eine Förderung war:

- ▶ Die Alltagsbewegung älterer Menschen 60plus wird gefördert bzw. ermöglicht.
- ▶ Es werden nicht stigmatisierende Zugangswege, insbesondere zu sozial benachteiligten älteren Frauen und Männern mit und ohne Migrationshintergrund, identifiziert und praktisch erprobt.
- ▶ Verschiedene Praxisfelder werden vernetzt (insbesondere mit dem Quartiersmanagement der Sozialen Stadt, den Sportvereinen, Volkshochschulen, dem Deutschen Roten Kreuz, dem Bürgerschaftlichem Engagement, den Hausärzten, der Altenhilfe, den Wohlfahrtsverbänden, Landfrauen u.a.).
- ▶ Die Prozesse werden im Sozialraum (z.B. in Quartieren der Sozialen Stadt, Stadtteilen, Nachbarschaften, Gemeinden, Landkreisen) initiiert und längerfristig verankert. Vorhandene Strukturen im Sozialraum werden genutzt.

Projekte, die darüber hinaus

- ▶ ältere Frauen und Männer an den Planungen beteiligen sowie
 - ▶ Multiplikatoren qualifizieren,
- wurden bevorzugt gefördert.

Zu Alltagsbewegung im Sinne der Ausschreibung zählen alle Formen von Bewegung, die Menschen zur Bewältigung ihres Lebens ausführen, zum Beispiel:

- ▶ Treppe steigen (statt Aufzug fahren)

- ▶ Fahrrad oder Fußmarsch (statt Auto)
- ▶ Spazieren gehen (statt fernsehen).

Die Projekte sollen entweder die Alltagsbewegung älterer Menschen direkt fördern oder dort ansetzen, wo Alltagsbewegung aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich ist. In diesem Fall sollen die Vorhaben darauf abzielen, ein höheres Maß an Alltagsbewegung überhaupt erst möglich zu machen (beispielsweise durch gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining), mit dem Ziel, ein eigenständiges Leben führen zu können.

Zusätzlich wurden bei der Auswahl folgende Kriterien berücksichtigt:

- ▶ Machbarkeit im Sozialraum
- ▶ Übertragbarkeit auf andere Sozialräume bzw. Kommunen
- ▶ innovatives Potential.

Die Auswahl der zu fördernden Vorhaben traf die Steuerungsgruppe des Zentrums für Bewegungsförderung gemeinsam mit der Koordinationsstelle.

Für die Modellvorhaben war zum einen von Beginn an eine prozessbegleitende Selbstevaluation vorgesehen. Hierfür hat unser Institut einen Verfahrensvorschlag mit einem Fragenkatalog entwickelt und beim ersten Vernetzungstreffen der bereits laufenden Modellvorhaben am 26.11.2009 vorgestellt. Anfang 2010 wurde außerdem eine externe Evaluation beauftragt. Diese kann die Selbstevaluation der einzelnen Modellvorhaben unterstützen und – aus einem objektiven, unbeteiligten Blickwinkel – ergänzen; sie kann die Projekte in der Zusammenschau betrachten und sie kann die gesamte Programmebene und Prozessorganisation einbeziehen.

1.2 Aufgaben der Evaluation

Aufgaben der Evaluation waren im einzelnen:

(1) Bezogen auf die einzelnen Modellvorhaben: Unterstützung und Begleitung der Selbstevaluation, Ergänzung durch weitere Informationen (z.B. zum Sozialraum), Fragen (z.B. nach Schwierigkeiten und Stolpersteinen) und Blickwinkel (kommunale Entscheidungsträger, Zielgruppen)

(2) Gesamtschau und Reflexion der Modellvorhaben, Vergleich der unterschiedlichen inhaltlichen und methodischen Ansätze, Rolle unterschiedlicher Ausgangs- und Rahmenbedingungen

(3) Programmebene: Bedeutung der Förderung als Modellvorhaben, Rolle der Vernetzungstreffen, Funktionieren der Selbstevaluation, Bedarf an Unterstützung und Begleitung, Bewertung von Übertragbarkeit, Innovation, Nachhaltigkeit.

1.3 Leitfragen

Leitfragen der Evaluation waren:

1) in Bezug auf die einzelnen Modellvorhaben ergänzend zur Selbstevaluation:

- ▶ Alltagsbewegung: In wieweit fördern die Projekte tatsächlich Bewegung im Alltag oder tragen dazu bei, hierfür notwendige Voraussetzungen zu schaffen?
- ▶ Zielgruppen: In wiefern erreichen sie sozial benachteiligte ältere Menschen – ohne und mit Migrationshintergrund? Werden diese darüber hinaus auch an Planungen beteiligt?
- ▶ Strukturen: Welche Praxisfelder sind beteiligt? Welche Strukturen und Netzwerke werden genutzt oder neu geschaffen? Werden auch Multiplikatoren gewonnen und qualifiziert? Wie werden die Angebote längerfristig gesichert?
- ▶ Kontext: Sind die Projekte – räumlich, sozial, kulturell, politisch – im Sozialraum verankert? Wie beziehen sie sich auf die konkreten Probleme und Ressourcen im Quartier?
- ▶ Indikatoren: Womit lässt sich all dies belegen?

(2) Gesamtschau der Modellvorhaben

- ▶ Welche Zielgruppen konnten erreicht werden, welche nicht oder weniger?
- ▶ Welche Formen der Alltagsbewegung wurden gefördert, welche weniger oder gar nicht?
- ▶ Was hat sich besonders bewährt: welche Themen, Vorgehensweisen, Formen der Ansprache? Wobei gab es Schwierigkeiten, (wie) konnten sie bewältigt werden?
- ▶ Welche Rolle spielten die Ausgangsbedingungen (z.B. Vorerfahrungen, bereits laufende Programme) und der jeweilige kommunale Kontext (Gemeindegröße, Quartierstyp, Lage in der Region, Sozialstruktur, Träger)?
- ▶ Welche Erfolgsfaktoren und grundsätzliche Schwierigkeiten lassen sich ableiten?

(3) Programmebene

- ▶ Welche Rolle spielte die Förderung als Modellvorhaben (finanziell, inhaltlich, auf Image bezogen)?
- ▶ Welche Rolle spielten die Vernetzungstreffen?
- ▶ Welche Erfahrungen wurden mit der Selbstevaluation gemacht, und wie lässt sie sich künftig in anderen Projekten nutzen?
- ▶ Welche Indikatoren haben sich zur Qualitätssicherung als aussagekräftig und handhabbar bewährt?
- ▶ Wo bestand oder besteht weiterhin Bedarf an Unterstützung und Begleitung?
- ▶ Wie ist der innovative Charakter, die Modellfunktion, die Nachhaltigkeit der Modellvorhaben einzuschätzen?

1.4 Vorgehen und Methoden

Die Evaluation war- im Gegensatz zu einer rückblickenden summativen Evaluation nach Projektabschluss – als formative Evaluation angelegt, die den gesamten Prozess begleitet. Methoden waren:

- ▶ Inputs und Gruppendiskussionen bei drei Vernetzungstreffen der geförderten Projekte (Vernetzungstreffen zu Beginn, zur Halbzeit und kurz vor Abschluss, Inputs zu den Themen demografischer Wandel, Bewegung im Alltag, Selbstevaluation und vorläufige Evaluationsergebnisse)
- ▶ leitfadengestützte Interviews und Gespräche mit Projekt- und Programmverantwortlichen
- ▶ zwei Feedback-Runden der Projekte (Selbstevaluation)
- ▶ Dokumentenanalyse: Projekt- und Programmunterlagen, ergänzende Internetrecherchen
- ▶ Vor-Ort-Besuche, Gespräche mit Projektbeteiligten, mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern, teilnehmende Beobachtung.

Wichtig war dabei vor allem,

- ▶ einen lebendigen Eindruck von dem Projekt und den örtlichen Gegebenheiten zu gewinnen – gerade die eigene Teilnahme an den Bewegungsprogrammen zeigte, wie anspruchsvoll z.B. ein Sitztanz sein kann und wie die Atmosphäre ist,
- ▶ unterschiedliche Perspektiven einzubeziehen – die Projektorganisatoren, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und auch nicht selbst beteiligte wichtige kommunale Akteure / Außenstehende (z.B. Bürgermeister),
- ▶ Feedback-Elemente in dem Prozess zu verankern (Beratung der Selbstevaluation, um einen Zwischenstand der Projekte zu erfassen, wichtige Themen in Erinnerung zu rufen, nachfragen zu können; auch Feedback zu den Evaluationsergebnissen),
- ▶ aus der Zusammenschau der Projekte besondere Potenziale und Chancen – und auch Herausforderungen – herauszuarbeiten, besonders im Blick auf den Nutzen für künftige Projekte.

1.5 Die Projekte im Überblick

Rangendingens Senioren sind und bleiben fit (Gemeinde Rangendingen)

In Rangendingen wird ein umfangreiches Bewegungsprogramm angeboten. Der Schwerpunkt liegt auf der Förderung von Bewegung und Muskelaufbau. Gegen Vorlage eines Sozialhilfebescheides oder Schwerbehindertenausweises werden die Teilnahmegebühren für Benachteiligte von der Gemeinde übernommen. Ein Fahrdienst gewährleistet, dass jeder an den Kursen teilnehmen kann. Der Ernährungsbereich ist durch die örtliche Schulmensa mit eingebunden, sie bietet die Möglichkeit, täglich schmackhaftes und gesundes Essen zu sich zu nehmen.

Je nach Beweglichkeit können die Seniorinnen und Senioren unterschiedliche Angebote wahrnehmen, dazu zählen unter anderem Sitztanz und Sturzprophylaxe. Mitarbeitern ermöglichte das Programm, dass sie Fortbildungen speziell für den Umgang und die Bewegung mit Demenzkranken besuchen konnten. Alle Angebote zielen darauf, die Freude und Lust an der Bewegung zu fördern, die Beweglichkeit (sowohl körperlich als auch geistig) zu erhalten und durch die Teilnahme an den Gruppenangeboten das soziale Netz und die Integration in das aktive Gemeindeleben aufrechtzuerhalten und zu

stärken. Durch die Vielseitigkeit der verschiedenen Angebote sollen die Problemlagen und Ressourcen der Zielgruppe individuell berücksichtigt werden.

Nufringen/ Herrenberg: 60 plus (Sportverein Nufringen e.V.)

Ziel des Projekts ist zum einen, bewegungsfördernde Maßnahmen (zunächst Kursangebote) für Menschen ab 60 Jahre zu schaffen und zugänglich zu machen – dabei stehen Frauen und Männer mit Migrationshintergrund im Mittelpunkt, die Angebote sind jedoch auch für andere ältere Menschen offen.

Zum anderen sollen mit diesem Projekt Fachleute mit Migrationshintergrund sowie andere interessierte und qualifizierte ältere Personen zu "Bewegungsexperten" weiterqualifiziert werden, um eine breite Streuung von Projektidee und -maßnahmen zu gewährleisten.

Die Zielgruppen sollen zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil durch mehr Bewegung in Eigenverantwortung ermutigt werden. Dabei werden ihre sozialen und kulturellen Lebensumstände und besondere Lebenssituation sowie ihre Bedürfnisse und Interessen berücksichtigt.

Das ursprünglich im Rahmen des Sportvereins Nufringen geplante Projekt wird jetzt in der DITIB-Moschee Herrenberg durchgeführt.

Senioren-Begleiter (Stadt-Seniorenrat Aalen e.V.)

Das Kooperationsprojekt des Stadt-Seniorenrates Aalen e.V. mit der Stadt Aalen richtet sich vorwiegend an ältere Menschen, die nicht in Heimen untergebracht sind, noch in der eigenen Wohnung leben und von Vereinsamung bedroht sind. Dazu werden ehrenamtliche Senioren-Begleiter in einem Kurs für einen späteren Einsatz ausgebildet. Die Organisation der Ausbildungseinheiten erfolgt über die Familienbildungsstätte Aalen (FBS) und die Volkshochschule Aalen (VHS). Die Kursteilnahme wird, im Hinblick auf den späteren ehrenamtlichen Einsatz, kostenlos angeboten. Die Kursinhalte werden durch die Bildungseinrichtungen und den Stadt-Seniorenrat auf Aktualität und veränderte Anforderungen überprüft und ggf. angepasst.

Die Senioren-Begleiter sollen

- ▶ die geistige und körperliche Beweglichkeit der Begleitungssuchenden anregen und einer Vereinsamung entgegenwirken; neben Gesprächen, Diskussionen oder Spielen soll die Alltagsbewegung unterstützt werden,
- ▶ die Begleitungssuchenden durch Spaziergänge, Konzert-, Kino-, Theater- oder Veranstaltungsbesuche, Begleitung bei Behördengängen, zu Einkäufen oder auch zu Gottesdiensten mobilisieren;
- ▶ Bewegungsübungen im Wohnbereich (z.B. Treppensteigen statt Aufzugsnutzung) anregen – erhofft wird im Einzelfall auch die Zuführung zu einer Gruppe (z.B. Seniorengymnastik).

"Bleiben Sie fit – machen Sie mit!" (Mehrgenerationenhaus Weinheim/ Bergstraße)

Ziele des Projekts sind,

- ▶ Anreize für ältere, bewegungseingeschränkte Menschen zu schaffen, sich zu bewegen und am sozialen Leben im Mehrgenerationenhaus und in der Wohnumgebung teilzunehmen,
- ▶ eine höhere Lebensqualität zu erreichen durch eine bessere Beweglichkeit und den Zugang zum sozialen Leben,
- ▶ Erfolgserlebnisse zu ermöglichen durch die Erweiterung der eigenen Fähigkeiten und eine größere Selbständigkeit im Alltag,
- ▶ Isolation aufzubrechen und Motivation durch Gruppenerleben, Zugehörigkeit im Mehrgenerationenhaus und durch Kontakte zu unterschiedlichen Altersgruppen zu stärken.

Das Rahmenkonzept umfasst ein abgestuftes Bewegungsprogramm mit verschiedenen wöchentlichen Gruppenangeboten für bewegungseingeschränkte, teils chronisch kranke ältere Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund, Angebote, die die unterschiedlichen Bewegungsfähigkeiten von Menschen berücksichtigen und ein Einstiegsangebot. Die Angebote reichen von Heilmeditation, Feldenkrais, Power-Gym für Migrantinnen bis zu lateinamerikanischem Tanz und afrikanischen Rhythmen.

Das Heidelberger Bewegungsprogramm - Begleitetes Spaziergehen zur Erhaltung der Mobilität und geistigen Fitness im Alter (Netzwerk "Mehr Bewegung lebenslang", Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg und Institut für Gerontologie, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg)

Ziele sind

- ▶ Erhaltung der Mobilität und der geistigen Fitness (Demenzprophylaxe) im Alter durch ein niederschwelliges Bewegungsangebot,
- ▶ stärkere Integration von Gehen in den Alltag,
- ▶ Erhöhung der Nutzung der ab 2006 eingerichteten Heidelberger Bewegungsparcours (ca. 3 km lange Rundkurse bzw. Gehstrecken) in fünf ausgewählten Stadtteilen durch die motivierende Begleitung von ausgebildeten Honorarkräften und Ehrenamtlichen; Ansiedlung bei den Seniorenzentren der Stadtteile.

Bausteine sind eine Öffentlichkeitskampagne, die Rekrutierung und Ausbildung von Honorarkräften als fachlich geschulte Parcoursbegleiter, Konzeption der Praxisausbildung, Beteiligung der älteren Menschen an den weiteren Planungen, Installieren neuer und Betreuung bestehender Gehgruppen in fünf Stadtteilen in Verbindung mit den bestehenden Seniorenzentren, Gewinnung von Ehrenamtlichen aus den beteiligten Stadtteilen.

Die Projekte in Rangendingen, Aalen und Nufringen /Herrenberg wurden ab November 2009 gefördert, die Projekte in Heidelberg und Weinheim wurden in einer zweiten Förderrunde im Januar 2010 aufgenommen. Für alle Projekte endete die Förderung im Dezember 2010.

2 Ergebnisse aus der Zusammenschau der Projekte

2.1 Orte und Sozialraum

Lage und Größe der Gemeinde: Konsequenzen für die Sozialraumorientierung

Die Projekte sind in Orten ganz unterschiedlicher Größe und Lage angesiedelt – in einer kleinen Gemeinde, in drei Mittelstädten und einer Großstadt:

- ▶ Rangendingen (ca. 5000 Einwohner)
- ▶ Nufingen/Herrenberg: Herrenberg (ca. 31 000 Einwohner)
- ▶ Weinheim (ca. 43 000 Einwohner)
- ▶ Aalen (ca. 66 000 Einwohner)
- ▶ Heidelberg (ca. 145 000 Einwohner).

Die Orientierung der Projekte am Sozialraum ist – je nach den unterschiedlichen Voraussetzungen vor Ort und den jeweiligen Projektkonzeptionen – unterschiedlich ausgeprägt:

Rangendingen ist eine kleine Gemeinde in ländlicher Umgebung mit einem schön sanierten Ortskern und einem ausgeprägten Gemeindeleben, hier ist "die Welt noch in Ordnung", die Gemeinde wirbt im Internet als "Steuerparadies des Ostalbkreises" mit ihren vielfältigen Freizeitmöglichkeiten, der guten Infrastruktur, der heimischen Wirtschaft, dem sportlich und kulturell bemerkenswerten Vereinsleben und dem guten bürgerschaftlichen Miteinander besonders um junge Familien. Der Sozialraum spielt nach Aussagen der Projektleitung nur eine "untergeordnete Rolle, da wir uns im ländlichen Raum befinden und viele Probleme noch nicht auftreten." Hier ist quasi die ganze Gemeinde das "Quartier".

Das Projekt in *Aalen* ist ein gesamtstädtisches Angebot. Die begleitungssuchenden Menschen und die ausgebildeten Senioren-Begleiter kommen aus unterschiedlichen Stadtteilen, die Ausbildung findet in der Innenstadt statt. Sozialraumorientierung bedeutet hier vor allem, dass die Begleitung in der unmittelbaren Lebensumwelt der älteren Menschen stattfindet. Im Rahmen des Modellvorhabens wurde auch ein seit langem besonders benachteiligter Stadtteil – der Rötberg – einbezogen, der in das Bund-Länder-Programm Soziale Stadt aufgenommen ist.

In *Weinheim* ist das Projekt sehr deutlich stadtteilorientiert. Das Mehrgenerationenhaus befindet sich in der Weststadt, dem größten Weinheimer Stadtteil; es handelt sich um eine Nachkriegs-Wohnsiedlung in von der Altstadt entfernter und isolierter Lage mit einem hohen Anteil an preiswerten Wohnungen, an Menschen mit Migrationshintergrund und mit wenig finanziellen Ressourcen, auch vielen alten und einsamen Menschen, in der (diskriminierenden) Fachsprache wird sie als "sozialer Brennpunkt" bezeichnet. In letzter Zeit hat sich dort einiges bürgerschaftliches Engagement entwickelt. Die Orientierung des Projekts am Sozialraum ist sehr deutlich, die besonderen Anforderungen im Quartier prägen das Angebot und die Zielgruppe.

Auch in *Heidelberg* ist das Projekt ausgeprägt stadtteilorientiert. Gehgruppen bestehen in fünf sehr unterschiedlichen Stadtteilen (Handschuhsheim, Kirchheim, Neuenheim, Wieblingen und Ziegelhausen), ausschlaggebend war jeweils, dass sich dort ein Seniorenzentrum befindet. Die Bewegungsparcours führen durch diese Stadtteile. Da das Angebot im Freien stattfindet, sind die Gruppen bei ihren Spaziergängen auch in der Stadtteilöffentlichkeit regelmäßig deutlich wahrnehmbar.

Eine Sonderrolle spielt das Projekt "60 plus". Das vom Sportverein *Nufringen* beantragte Projekt sollte ursprünglich in der Gemeinde Nufringen stattfinden, dies erwies sich aber als nicht sinnvoll. Es ist jetzt an der DITIB-Moschee in *Herrenberg* – einer Mittelstadt im Ballungsraum Stuttgart und wie Nufringen Station der S-Bahn-Linie 1 – angesiedelt, die Teilnehmerinnen kommen aus der Stadt selbst oder dem Umland (Sindelfingen, Aidlingen), Nufringen ist nicht mehr vertreten. Sozialraumorientierung bedeutet hier wie in Aalen vor allem, dass die Begleitung in der unmittelbaren Lebensumwelt der älteren Menschen stattfindet.

Städtisch – ländlich – suburban: Unterschiedliche Strukturen in sozialer, politischer, städtebaulicher Hinsicht

Neben der Lage und Größe der Gemeinde spielt nicht zuletzt der Unterschied zwischen eher ländlichen und städtischen Strukturen eine Rolle. In einer kleinen Gemeinde mit einer entsprechend überschaubaren Verwaltung kann das Engagement des Bürgermeisters oder der Bürgermeisterin unmittelbar sehr viel bewegen, für die Organisation braucht man nicht unbedingt eigene Gremien, sondern kann sich unkompliziert verständigen; je größer die Gemeinde ist, desto komplexer sind die Verwaltungen und die zu berücksichtigenden sonstigen Organisationen und Akteure.

Städte sind insgesamt von sozialer Heterogenität gekennzeichnet, der Umgang mit Fremden und Fremdem macht gerade das Städtische aus. Eine Rolle spielen auch die städtebaulichen Strukturen: Während es in Quartieren mit ausgeprägter Nutzungsmischung (Geschäfte, Dienstleister, soziale und kulturelle Angebote, Arbeitsplätze) viele Anlässe gibt, aus dem Haus zu gehen, und sich eher auch potenzielle Kooperationspartner finden lassen, bieten die Monostrukturen der reinen Wohnsiedlungen deutlich weniger Anreize und Möglichkeiten.

2.2 Unterschiedliche Formen von Bewegung

In den Modellvorhaben werden ganz unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten angeboten.

Das Angebot für Ältere in *Rangendingen* ist sehr vielfältig: Es umfasste bisher schon Frauengymnastik, Altherren-Volleyball, Rückenschule, Freizeitsport ab 50, Schwimmen und Walking, im Rahmen des Modellvorhabens neu eingerichtet oder erweitert werden konnten Sitztanz beim Nachmittagstreff, Sturzprophylaxe ("Auf keinen Fall"), DRK-Gymnastik für Senioren und Aqua-Fitness.

Das Projekt in *Herrenberg* besteht aus zwei Teilen: einem Bewegungsangebot mit einfachen Bewegungsübungen für Migrantinnen und der Qualifizierung von Bewegungsexpertinnen im Rahmen des bestehenden Besuchsdiensts, die Bewegungsübungen in die Besuche bei älteren Menschen einbauen sollen.

In *Aalen* steht die Bewegung als Teil des Alltags im Mittelpunkt: bei Verrichtungen in der eigenen Wohnung, auf Wegen zum Einkaufen, in die Kirche, zu Veranstaltungen, beim Spaziergehen. Zusätzlich werden in die Besuche der Senioren-Begleiter auch Bewegungsübungen – bis hin zum Krafttraining – eingebaut.

Das Angebot in *Weinheim* umfasst ein breites Spektrum an Bewegungsangeboten in der Gruppe, auch neuere und weniger traditionelle: Heilmeditation, Entspannung/Feldenkrais, Qi Gong, orientalischer Tanz, Latino-Rhythmen und afrikanische Rhythmen, Power-Gym.

In *Heidelberg* steht das regelmäßige Spaziergehen in der Gruppe im Mittelpunkt. Die ausgeschilderten Bewegungsparcours haben jeweils eine Länge von mindestens 3 km. Diese Strecke soll möglichst mehrfach wöchentlich, idealerweise täglich gegangen werden. In die Spaziergänge bauen die Parcoursbegleiterinnen und -begleiter in bestimmten Abständen unterschiedliche Bewegungsübungen ein.

Gemeinsamkeiten: Bewegung nahe am Alltag

Gemeinsam ist den im Rahmen der Modellvorhaben entwickelten Angeboten ihre Nähe zum Alltag:

- ▶ Man bewegt sich in normaler Kleidung, in normalen Räumen ohne besondere Ausstattung – es ist kein "Sport",
- ▶ der Zugang ist "niederschwellig", man braucht keine besonderen Voraussetzungen,
- ▶ die Teilnahme ist kostenlos, eine Mitgliedschaft oder Anmeldung für die Kursangebote ist nicht erforderlich (Ausnahme: einige kostenpflichtige Angebote in Rangendingen, die Gebühren werden jedoch auf Nachweis – Bescheid über Grundsicherung oder Schwerbehindertenausweis – von der Gemeinde übernommen),
- ▶ man kann über die Teilnahme jedes Mal neu entscheiden,
- ▶ regelmäßige Termine sorgen für eine Alltagsstruktur,
- ▶ die Zeiten richten sich nach den Bedürfnissen der Älteren, es gibt Angebote am Vor- oder Nachmittag und teils auch während der Schulferien (so in Weinheim, dort gibt es insgesamt für die Angebote mehrere Termine pro Woche zu unterschiedlichen Tageszeiten),
- ▶ ein Vorteil sind kurze Wege, die Angebote sind fußläufig erreichbar, in der Nähe oder gar in der eigenen Wohnung,
- ▶ es geht nicht um Leistung und Wettbewerb, jede und jeder macht so mit, wie er oder sie kann, gefördert werden unterschiedliche – auch besondere – Begabungen,
- ▶ im Mittelpunkt steht die Freude an Bewegung, körperliche und auch geistige Beweglichkeit (Koordination, Gedächtnis),
- ▶ auch nebenher gibt es Anlass zur Bewegung, zum Beispiel Stühle rücken für den Sitztanz nach dem Kaffeetrinken.

Aber auch: Abwechslung von Alltagsroutinen

Aber die Angebote sind nicht nur "alltäglich": Die Besuche der Begleiterinnen und Begleiter sorgen für willkommene Abwechslung, der Besuch der Kursangebote ist ein Anlass, aus dem Haus zu gehen (sich vielleicht auch schön zu machen), einige vermitteln auch ganz neue Erfahrungen und "Highlights". So hat das Mehrgenerationenhaus in Weinheim einen Ausflug zum Herzogenriedpark Mannheim (mit Sportgeräten für Ältere) sowie zum Mehrgenerationenhaus Mannheim organisiert, wo die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die dortigen Angebote für ältere Menschen kennenlernen konnten. Ein Gegenbesuch ist vereinbart. Generell spielen die sozialen Kontakte eine besondere Rolle (s.u. 2.6.).

Unterschiede: Bewegung mehr oder weniger organisiert und gezielt

Andererseits gibt es deutliche Unterschiede zwischen den verfolgten Ansätzen: Bewegung ist in den Modellvorhaben mehr oder weniger organisiert, sie ist Nebenprodukt, Selbstzweck oder Mittel zum Zweck – und somit in unterschiedlicher Weise in den Alltag integriert:

- ▶ Bei den Besuchsprogrammen (*Aalen, Herrenberg*) geht es vor allem um Bewegung zur Bewältigung des Alltags im normalen Lebenszusammenhang – zuhause (z.B. Wege in der Wohnung, Schuhe binden), bei alltäglichen Erledigungen (aus dem Haus gehen, Treppe steigen, Wege im Stadtteil) oder auch zu besonderen Anlässen wie Veranstaltungsbesuchen. Bewegung ist hier ein willkommenes Nebenprodukt alltäglicher Aktivitäten,
- ▶ Spaziergehen ist eine besonders alltagsnahe, für Ältere vertraute, besonders wirksame Form der Bewegung im Freien (*Heidelberg*);
- ▶ auch Aktivitäten wie Tanzen und Schwimmen sind für die meisten vertraute und beliebte Formen der Bewegung (*Rangendingen* – dort auch Sitztanz – , mehrere Tanzangebote in *Weinheim*); sie sind grundsätzlich auch ohne Anleitung möglich;
- ▶ andere Angebote sind stärker angeleitete, gezielte Gruppenangebote, bei denen aber die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt steht (*Rangendingen, Weinheim, Übungen im Rahmen der Spaziergänge in Heidelberg*);
- ▶ andere sind gezielte Übungen zur Förderung der Beweglichkeit oder als Mittel zum Zweck wie Sturzprophylaxe in *Rangendingen*, die in Besuche eingebauten Übungen in *Aalen* und *Herrenberg*. In *Herrenberg* sollen die Begleiterinnen künftig auch mit den Menschen, die sie betreuen, bei "Kombi-Terminen" gemeinsam zu Bewegungsübungen in einer Halle oder Schulmensa kommen.

Die Angebote verknüpfen teils mehrere Ziele: So wird das Spaziergehen auch als Prophylaxe, als "Laufen gegen Alzheimer" beworben. Auch die Hausbesuche sollen möglichst zu Aktivitäten außer Haus anspornen, und das geschützte Angebot in der Moschee in *Herrenberg* soll nach Möglichkeit in den Besuch eines Sportvereins einmünden. Wichtig ist allen, die Menschen aus der Isolation zu holen, sie zu Aktivitäten zu ermutigen, Angst vor Bewegung abzubauen und eigene Fähigkeiten zu stärken.

Dieses Spektrum veranschaulicht die Grafik auf Folie 6 im Anhang.

2.3 Unterschiedliche Orte für Bewegung

Zuhause – draußen – an anderen Orten

Bewegung findet also an ganz unterschiedlichen Orten und in unterschiedlichen Settings statt:

- ▶ in der eigenen Wohnung und im direkten Lebensumfeld (Besuchsprogramme *Aalen*, *Herrenberg*),
- ▶ draußen im Freien, "an der frischen Luft", auf Wegen durch den Stadtteil und in der freien Landschaft um das Seniorenzentrum herum (*Heidelberg*),
- ▶ im Mehrgenerationenhaus (*Rangendingen*, *Weinheim*),
- ▶ in der Moschee (*Herrenberg*),
- ▶ in weiteren Räumen im Stadtteil (zum Beispiel in *Rangendingen* Sporthalle, Schul-sportplatz, Schwimmbad, Gemeindehaus).

Nutzen vorhandener Räume für Bewegung

Bewegung gerade auch draußen, wie beim Spaziergehen, ermöglicht immer wieder neue Erfahrungen (Wechsel je nach Jahreszeiten und Wetter, Begegnungen, Entdeckungen). Sie ist auch für andere, nicht Beteiligte sichtbar und möglicherweise ansteckend.

Für Bewegungsangebote in öffentlich zugänglichen Räumen hat sich bewährt:

- ▶ Es handelt sich um vertraute, bekannte Orte, keine speziellen "Sportstätten",
- ▶ sie sind in der Nähe, auf kurzem Wege leicht erreichbar, auch zu Fuß, mit Rollator oder Fahrrad,
- ▶ die Angebote können an Vorhandenes andocken,
- ▶ der Zugang ist niedrighschwellig, barrierefrei,
- ▶ für manche sind geschützte, nicht einsehbare Räume wichtig (zum Beispiel bei der Power-Gym für Migrantinnen in *Weinheim*).

Während das Mehrgenerationenhaus in *Rangendingen* bisher den Charakter eines Gemeindehauses hatte, war das Mehrgenerationenhaus in *Weinheim* früher ein reines Jugendhaus, auch nach seiner Aufnahme in das Bundesprogramm hatte es einen nach wie vor starken Schwerpunkt im Bereich Kinder /Jugend /Bildung, es fehlte noch an Angeboten für Ältere – hierzu gab das Modellvorhaben den Anstoß. Auch die Seniorenzentren in *Heidelberg* sind für die Älteren wichtige Orte in ihrer Nähe, dorthin kommen auch Männer, zum Beispiel zum Mittagessen. In der Moschee in *Herrenberg* treffen sich Menschen aus der Türkei – gerade ältere Frauen, die gern unter sich sind – nicht nur zum Gebet, sondern auch zu Freizeit- und sozialen Aktivitäten. Wo, wie in *Rangendingen*, Angebote auch an anderen Orten stattfinden (z.B. Schulsportplatz), trägt das zusätzlich zur Einbindung in das gemeindliche Leben bei und kann Kontakte zwischen den Generationen ermöglichen.

Die Bewegungsangebote profitieren davon, dass sie solche vorhandenen Orte nutzen, sie können ihnen aber auch nützen, indem sie ihnen neue Perspektiven und Zielgruppen erschließen.

2.4 Zielgruppen, Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnehmerzahlen und Alter

Die Angebote sollen sich laut Ausschreibung an Menschen im Alter von "60 plus" richten, die sozial benachteiligt sind.

Einigermaßen gut ermitteln lassen sich die Teilnehmerzahlen und erreichten Altersgruppen. Dabei ist aus den Erhebungen und Angaben der Projektträger allerdings nicht zu erkennen, wie viele Personen ständig, gelegentlich oder nur einmalig teilgenommen haben.

In *Rangendingen* wurden 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gezählt. Von diesen sind 10 zwischen 50 und 59 Jahren alt, 30 zwischen 60 und 69, 50 zwischen 70 und 79, 9 zwischen 80 und 89 Jahren, außerdem ist eine sehr fitte 98-Jährige regelmäßig dabei.

In *Aalen* wurden bis Ende 2010 26 Begleitungen vermittelt, davon 8 im familiären Umfeld, 8 weitere Anfragen nach Begleitung lagen vor. Unter den besuchten Personen ist auch eine 101-Jährige, die ein sehr gutes Verhältnis zu ihrer Begleiterin entwickelt hat und gerne mit ihr spazieren geht.

In *Weinheim* nehmen pro Angebot 10 bis 14 Personen teil, die meisten im Alter zwischen 63 und 70, zwei sind über 80 Jahre.

In *Heidelberg* nehmen pro Stadtteil und Monat bis zu 35 Personen an den Spaziergängen teil, die Teilnehmerzahlen insgesamt liegen pro Monat zwischen rund 30 und rund 100 Personen, dies hängt sehr stark von Jahreszeit und Wetter ab. Im Oktober lagen die Teilnehmerzahlen in allen Stadtteilen zwischen 15 und 25 Personen. Pro Termin sind in der Regel 5 bis 8 Personen dabei, die meisten im Alter zwischen 65 und 80 Jahren.

Soziale Problemlagen – besondere Bedürfnisse

Angaben zu den sozialen Lagen sind dagegen schwierig. Wegen der Offenheit des Angebots – ohne Anmeldung und förmliche Mitgliedschaft – sind keine genauen Sozialdaten vorhanden. Nach den Erfahrungen der Projektleitungen handelt es sich um eher "einfache" und "mittlere" Ältere, während "Gutbetuchte" sehr viel mehr Wahlmöglichkeiten zwischen unterschiedlichen – auch kostenpflichtigen – Angeboten haben und räumlich mobiler sind.

Dennoch lassen sich bestimmte Problemlagen ausmachen.

Die Besuchsangebote in *Aalen* und *Herrenberg* richten sich besonders an einsame alte Menschen, die in ihrer eigenen Wohnung leben und ohne Kontakt der sozialen Isolation ausgeliefert sind. In *Aalen* stellte sich – entgegen der ursprünglichen Planungen – heraus, dass großer Bedarf auch an Angeboten für demenziell Erkrankte und für Menschen in stationären Einrichtungen besteht.

In *Rangendingen* und *Weinheim* werden auch chronisch Kranke einbezogen: In Rangendingen im Rahmen eines Angebots der Rheumaliga, in Weinheim gab die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe wichtige Anstöße für das Projekt.

In *Herrenberg* stehen Menschen mit Migrationshintergrund im Mittelpunkt – sowohl als Teilnehmerinnen und Teilnehmer als auch als Fachleute, die für die Bewegungsbegleitung qualifiziert werden. Auch in *Weinheim* gibt es ein besonderes Angebot für Migrantinnen (Power-Gym). Einzelne Migrantinnen nehmen jedoch auch an den allgemeinen Angeboten teil.

In *Rangendingen* vermutet die Gemeinde kaum soziale Problemlagen. Hier gibt es jedoch eine Seniorenwohnanlage für Ältere, die teilweise aus anderen Orten zugezogen und daher noch nicht in das Gemeindeleben integriert sind. Sie werden gezielt für die Bewegungsangebote angesprochen und bei Bedarf auch dazu abgeholt. Auch Menschen, die in der Nachkriegszeit als Flüchtlinge und somit in das Dorf gekommen sind, sind in die Bewegungsangebote (und offensichtlich auch in das Gemeindeleben) gut eingebunden.

Wo das Angebot in Stadtteilen mit besonderen Problemlagen angesiedelt ist, ergibt sich die Berücksichtigung sozialer Benachteiligung durch die soziale Zusammensetzung der betreffenden Stadtteile. Dies gilt insbesondere für *Weinheim*, wo sich das Angebot an älteren Menschen aus dem Umfeld des Mehrgenerationenhauses ausrichtet, insbesondere an sozial benachteiligten Menschen, Menschen mit geringem Einkommen, allein lebenden, bewegungseingeschränkten Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund. In *Aalen* hat das Jugend- und Nachbarschaftszentrum der Arbeitsgemeinschaft Röttenberg (Soziale Stadt) ein Konzept erstellt, um die vorwiegend türkischen Bewohnerinnen und Bewohner dieses Quartiers für die Aufgabe zu interessieren und ausbilden zu lassen. Gleichmaßen wird versucht, das ebenfalls in das Programm Soziale Stadt aufgenommene Quartier Nördliche Innenstadt durch Aktivitäten in das Projekt "Senioren-Begleiter" einzubeziehen.

Grundsätzlich offen für alle Älteren – oder auch generationenübergreifend

Die Angebote sollen nicht diskriminierend sein. Dementsprechend sind sie in allen Orten grundsätzlich für alle interessierten Älteren offen. So steht der Dienst in *Aalen* den Begleitungssuchenden aller Bevölkerungsschichten in der Stadt zur Verfügung – weder Geschlecht, Herkunft, finanzielle Situation oder Nationalität spielen für die Begleitung eine Rolle. In *Weinheim* und *Heidelberg* richtet sich das Angebot an alle älteren Menschen im Einzugsgebiet des Mehrgenerationenhauses bzw. des jeweiligen Seniorenzentrums, mit und ohne soziale Benachteiligung – in Weinheim an Menschen ab 60, in Heidelberg ab 65 Jahren, insbesondere an unzureichend aktive Ältere. In *Herrenberg* stehen derzeit Frauen mit Migrationshintergrund im Mittelpunkt, das Angebot soll jedoch auch für Männer und für Menschen ohne Migrationshintergrund offen sein. Vor allem in *Weinheim* und in *Rangendingen* gibt es – der Konzeption des Mehrgenerationenhauses entsprechend – auch generationenübergreifende Angebote.

Männer in der Minderheit

Auffallend ist, dass Männer bei allen Angeboten und in allen Rollen unterrepräsentiert, oft nur eine kleine Minderheit sind. Eine Ausnahme ist lediglich *Aalen*. Dort sind zwar auch Frauen unter den Senioren-Begleiter(inne)n in der Mehrheit, aber das Angebot wird von zwei Männern organisiert, die als "junge Alte" aus ihrem Berufsleben viel professionelle Kompetenz mitbringen. In *Rangendingen* gibt es außerhalb des Modellvorhabens, aber unter dem gemeinsamen Dach des Angebots "Senioren sind und bleiben fit", ein Angebot des Sportvereins, an dem Männer und Frauen zu etwa gleichen Teilen teilnehmen.

2.5 Formen der Ansprache

Eine Vorgabe war, dass nicht stigmatisierende Zugangswege zu den Zielgruppen identifiziert und erprobt werden sollten.

Erfolgreich vor allem: persönliche Ansprache

Als erfolgreich hat sich vor allem die persönliche Ansprache erwiesen. Ältere Menschen im Umfeld werden direkt angesprochen und auf das Angebot aufmerksam gemacht. Die guten Erfahrungen werden weiter erzählt und die Angebote so durch "Mund-zu-Mund-Propaganda" bekannt gemacht. Oft erfolgt die persönliche Ansprache auch über Organisationen, in die Ältere eingebunden sind.

In der Zusammenarbeit mit Migrantinnen in *Weinheim* und *Herrenberg* hat sich bewährt, ältere Frauen über jüngere, Mütter oder Großmütter über ihre Töchter anzusprechen. So konnten in *Weinheim* für die Power-Gym-Gruppe in dem Umfeld der Kita auch ältere Migrantinnen für ein gemeinsames und geschütztes Sportangebot für Frauen gewonnen werden. Bei den Bewegungsstunden in *Herrenberg* waren jüngere und ältere Frauen, häufig Mütter und Töchter, gemeinsam vertreten. Die Projektverantwortliche suchte auch eine andere Gruppe türkischer Frauen auf, die sich einmal wöchentlich im Altenzentrum trifft. Generell werden in der Zusammenarbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund gute Erfahrungen gemacht mit Ansätzen, die familienähnliche Strukturen nutzen (wie zum Beispiel das Projekt "Ağabey /abla" - großer Bruder, große Schwester - , bei dem ältere Jugendliche Jüngere persönlich begleiten und fördern).

Die überall wenigen Männer, die zu den Kursangeboten kommen, werden oft von ihren Ehefrauen mitgebracht.

Ansprache über Schlüssel-, Brücken-, Respektspersonen; Multiplikatoren und Selbstorganisationen

Wichtig sind auch Schlüssel- und Respektspersonen, die als Multiplikatoren wirken, zum Beispiel in *Aalen* unter den Migrantinnen und Migranten im Rötberg. In *Her-*

renberg fungieren die jüngeren Frauen mit ihren sehr guten deutschen und türkischen Sprachkenntnissen auch als "Brückenpersonen" zu Behörden und anderen Einrichtungen. Eine wichtige Rolle spielt in mehreren Orten der Stadtseniorenrat, der das Angebot bekannt macht, in *Aalen* ist er selbst Projektträger.

"Komm- und Gehstruktur" – aufsuchen, abholen, begleiten

Mit einigen Angeboten – insbesondere den Besuchsprogrammen – werden die Älteren in ihrem unmittelbaren Umfeld, sogar in der eigenen Wohnung, aufgesucht. Andere setzen voraus, dass man zu ihnen kommt. Dies entspricht der Unterscheidung zwischen "Komm- und Gehstruktur". Beides ist wichtig. Bei den außerhäuslichen Angeboten spielt nicht nur der vertraute Ort in der Nähe eine große Rolle. Bewährt hat sich auch, die Älteren dazu abzuholen und zu begleiten. In *Rangendingen* zum Beispiel wird ein Begleit- und Fahrdienst angeboten.

Kennenlern-Angebote, öffentliche Veranstaltungen

Einen ersten unverbindlichen Einstieg können Schnuppernachmittage und Kennenlern-Angebote bieten. In *Aalen* war die Verleihung der Zertifikate für die ausgebildeten Senioren-Begleiter eine öffentlichkeitswirksame Veranstaltung, die sehr wahrgenommen wurde. In *Heidelberg* stand am Beginn eine Öffentlichkeitskampagne mit dem Ziel, die Wichtigkeit körperlicher Bewegung deutlich zu machen und den Bekanntheitsgrad der Bewegungsparcours zu erhöhen. Es gab auch Informationsveranstaltungen in den Seniorenzentren zur Bedeutung des regelmäßigen Gehens. Eine gut besuchte Auftaktveranstaltung mit anspruchsvollem Programm führte allerdings nicht ganz zu der erhofften Resonanz in Bezug auf das Bewegungsangebot. In *Weinheim* war das Projekt auch auf anderen Veranstaltungen – Fibromyalgie-Tag, internationaler Frauentreff der Kulturen – präsent.

Plakate, Flyer, Pressearbeit

Plakate und Flyer alleine reichen zur Gewinnung der Älteren sicher nicht aus, im Zusammenhang erfüllen sie jedoch wichtige Funktionen. Plakate und ausgelegte Handzettel an wichtigen Orten im Stadtteil – Haltestellen, Geschäfte, Ärzte, Apotheken, Rathäuser, Kirchen – können Aufmerksamkeit wecken und erhalten, die Formulierung eines ansprechenden Flyers dient auch zur Selbstverständigung, weil man die Projektkonzeption "auf den Punkt bringen" muss; ein ansprechender Flyer kann durchaus als Indikator für ein gut organisiertes Projekt betrachtet werden. In *Herrenberg* gibt es Flyer auch auf Türkisch, und über das Projekt wurde im Interkulturellen Arbeitskreis der Stadt Herrenberg berichtet.

Artikel in der Presse, gerade auch in den vielerorts existierenden kostenlosen Zeitungen für Ältere oder den viel gelesenen Anzeigenblättern, sorgen für Öffentlichkeit und Bekanntheit. Auch andere Medien sind wichtig – so berichtete eine Teilnehmerin in *Weinheim*, sie sei durch eine Fernsehsendung über die Bedeutung des Tanzens für die

Demenzprophylaxe zum Besuch der Tanzangebote im Mehrgenerationenhaus animiert worden.

2.6 Soziale Einbettung

Verbindung von Bewegung und Geselligkeit

Bei allen Projektbesuchen fiel auf, wie wichtig die soziale Einbettung, die Verbindung von Bewegung und Geselligkeit ist. Bei den Angeboten herrschte durchweg eine angenehme Atmosphäre mit viel Fröhlichkeit und Lachen, teils wurde vorher Kaffee getrunken, es wird viel "geschwätzt", auch beim Spaziergehen unterhält man sich gerne und lebhaft. Nach dem Besuch des Seniorennachmittags mit Sitztanz in *Rangendingen* stand bzw. saß eine Gruppe vergnügt wirkender älterer Damen mit ihren Rollatoren noch längere Zeit auf der Straße, um ein Schwätzchen zu halten. Regelmäßige Termine sind ein Anlass, um aus dem Haus zu gehen, man kann Bekannte treffen und neue Menschen kennenlernen, man wird erwartet und vermisst, wenn man fehlt. Auch die Hausbesuche sind ein ganz wichtiger, oft fast der einzige soziale Kontakt. Hier erfahren die allein lebenden Älteren Zuwendung und Anerkennung.

Ältere Menschen haben oft Schwierigkeiten, ausreichend zu trinken. Ein Nebeneffekt der Bewegungsangebote ist, dass sie auch ein Anlass zum Trinken sind, oft wird gezielt dazu animiert.

Bewegung und Musik

Eine große Rolle spielt die Musik – dies fiel besonders in *Rangendingen* und in *Weinheim* auf. In Rangendingen waren es meist vertraute Musikstücke, es wurde auch selbst gesungen, "Mein Hut, der hat drei Ecken" erwies sich als durchaus anspruchsvolles Bewegungsspiel, und es gibt sogar ein eigenes Rangendingen-Lied. In Weinheim dagegen sind es eher ungewohnte – Latino- und afrikanische – Rhythmen, die aber auch für Ältere sehr ansteckend wirken.

Beteiligung an Planungen

Teilweise werden die Älteren selbst an den Planungen beteiligt, so in *Heidelberg* bei der Festlegung der Zeiten und Häufigkeit der Laufrunden, bei der Optimierung der Bewegungsparcours, dazu dienten auch Gespräche mit Fokusgruppen über Motivation und Hindernisse, an dem Gehprogramm teilzunehmen.

Verknüpfung mit zusätzlichen Angeboten

Mehrere Projekte sind mit zusätzlichen Angeboten verknüpft: In *Rangendingen* gibt es eine Helferbörse, die sich – ein positiver Nebeneffekt des Modellvorhabens – zu einem Projekt "Gegenseitig helfen" von Gemeinde, Jugendhaus und dem Caritas-Ausschuss

der katholischen Kirchengemeinde entwickelt hat, eine Schülergruppe geht mit Bewohnern der Seniorenanlage spazieren, und auch Mittagessen in der Schulmensa gehört zum gesundheitsfördernden Angebot. In *Weinheim* sind ehrenamtlich tätige Ältere zum Beispiel als "Leihomas" engagiert, und es gab ein großes generationenübergreifendes Tanz- und Gestaltungsprojekt "Wasserträgerinnen" in Kooperation mit dem Kinderhort, Kindern, Jugendlichen und Älteren aus dem Mehrgenerationenhaus, die auch gemeinsam eine Vernissage im Forum Weinheim gestalteten.

Soziales Kapital, Netzwerke und Selbstorganisation

Wie wichtig gerade soziales Kapital und soziale Netzwerke für Gesundheitsförderung sind, wird durch viele Forschungsergebnisse belegt.

Das gilt auch für Selbsthilfe und Selbstorganisation: In *Rangendingen* und *Weinheim* sind Selbsthilfegruppen beteiligt. In *Rangendingen* hat sich eine Gruppe Älterer gebildet, die gemeinsam zum Essen in die Schulmensa geht. In *Weinheim* wurden Kursanbieterinnen aus dem Umfeld des Mehrgenerationenhauses gewonnen, auch eine Teilnehmerin macht ein Angebot. Eine Hoffnung ist insgesamt, dass die organisierten Angebote noch mehr Anstoß zu Selbsthilfe und Selbstorganisation geben.

2.7 Träger und Netzwerke

Die Projekte wurden von unterschiedlichen Trägern beantragt und umgesetzt:

- ▶ In *Rangendingen* durch die Gemeinde,
- ▶ in *Aalen* durch den Stadt-Seniorenrat e.V. als Selbstorganisation der Älteren (in Kooperation mit der Stadt Aalen),
- ▶ in *Weinheim* durch das Mehrgenerationenhaus (Mobile Jugendarbeit),
- ▶ in *Herrenberg* durch den Sportverein Nufringen, später in Kooperation mit dem Besuchsdienst der DITIB-Moschee,
- ▶ in *Heidelberg* durch die Stadt (Amt für Soziales und Senioren) in Zusammenarbeit mit dem Institut für Gerontologie, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg und das bestehende Netzwerk "Mehr Bewegung lebenslang".

Alle Angebote sind in ein größeres Netzwerk eingebunden, teilweise sind neue Kooperationen durch das Modellvorhaben zustande gekommen.

Netzwerke durch Mehrgenerationenhäuser

Das Projekt in *Rangendingen* konnte vorhandene Netzwerke nutzen, vor allem durch die Angebote, die bereits durch das Mehrgenerationenhaus und örtliche Vereine vorhanden waren. Bestehende Kooperationen der Gemeinde mit örtlichen Ärzten, Mehrgenerationenhaus, sozialem Dienst, Sportverein, DRK und katholischer Kirche wurden verstärkt, eine neue Kooperationsbeziehung entstand mit der Caritas, die Kreissparkasse konnte als Sponsor für Geräte (Aqua-Bikes) gewonnen werden, die sich nicht aus dem Modellvorhaben finanzieren lassen.

In *Weinheim* wurde das Angebot gemeinsam mit dem Frauennetzwerk, der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie, der Seniorengruppe der AWO und dem Sportverein Weinheim entwickelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden unter anderem über den Stadtseniorenrat, die Nachbarschaft und die Seniorengruppe/ Selbsthilfegruppe gewonnen. Mit Aktivitäten des Stadtseniorenrates erfolgt eine kontinuierliche Abstimmung, es besteht auch eine Kooperation im Rahmen des Projekts "Alter schafft Neues".

Mehrgenerationenhäuser haben sich somit als hilfreiche Struktur und Anker für die Projekte erwiesen; die Modellvorhaben dienen dazu, Bewegungsangebote für Ältere dort neu einzurichten oder zu verstärken. Zugleich können Räume, Finanzmittel, Konzepte genutzt werden und auch Internetseiten des BMFSFJ, das die Mehrgenerationenhäuser bis 2011 fördert.

Besuchsdienste als Kooperationsprojekt

Das Angebot in *Herrenberg* wurde vom Sportverein *Nufringen* initiiert mit dem Ziel, vor allem ältere Menschen mit Migrationshintergrund für Bewegung im Rahmen des Vereins zu gewinnen. Da sich dies nicht kurzfristig als durchführbar erwies, wurde eine Kooperation mit der türkischen Frauengruppe des Besuchsdiensts eingegangen, der an der DITIB-Moschee in Herrenberg angesiedelt ist und mit der Altenhilfe-Fachberatung des Landkreises Böblingen zusammenarbeitet. Der Besuchsdienst insgesamt besteht im Landkreis seit gut 10 Jahren, vor einigen Jahren ist das Angebot durch Migrantinnen hinzugekommen. Bei den Besuchen lesen sie vor, unterhalten sich, hören zu, außerdem begleiten sie die Älteren zum Arzt und zu sonstigen Terminen. Die Gruppe hat auch einen der wöchentlichen Termine des Krisentelefon des Landkreises übernommen, das für Menschen eingerichtet wurde, die Probleme mit der Pflege haben.

In *Aalen* war ein Anstoß für das Projekt "Senioren-Begleiter" vermehrte Anfragen nach einer zeitweisen Begleitung, die durch professionelle Kräfte nicht leistbar ist und zum Teil einen erheblichen Zeitaufwand bedeutet. Für die Feinabstimmung der Einsätze wurde vom Stadt-Seniorenrat eine Koordinierungsstelle gebildet, die Angebot und Nachfrage steuern soll. Bei der ersten Begegnung zwischen Senioren-Begleiter und Begleitungssuchendem ist der Sozialdienst der Stadt Aalen (Amt für Soziales, Jugend und Familie) als neutraler Beobachter dabei und wirkt ggf. bei der Gestaltung der Begleitung beratend mit. Da das Projekt mit einem hohen Aufwand für das ehrenamtliche Team verbunden ist, wurden inzwischen einige organisatorische Änderungen umgesetzt (Einrichtung eines Jour fixe, Verteilung der Koordination auf mehrere Schultern, Einrichtung einer Datenbank durch die Stadt). Kooperationen bestehen für die Ausbildung mit den Bildungseinrichtungen (FBS und VHS), für die Durchführung mit dem Sozialdienst der Stadt Aalen, ggf. aber auch mit den institutionellen Mitgliedern des Stadt-Seniorenrates (z.B. Kirchen, Wohlfahrtsverbände, Seniorenheime). Die vorhandenen Strukturen und Netzwerke werden genutzt, um die Senioren-Begleiter auch im Bereich der Migranten zu verankern. Eine wichtige Rolle spielte dabei das Jugend- und Nachbarschaftszentrum der Arbeitsgemeinschaft Röttenberg (Soziale Stadt).

Langjähriges Netzwerk für Bewegung im Alter

In Heidelberg besteht bereits das Netzwerk "Mehr Bewegung lebenslang", das vom Sachgebiet Aktive Senioren (Abteilung Senioren und soziale Dienste) der Stadt koordiniert wird. Im Netzwerk sind vertreten die Akademie für Ältere, aktivijA e.V., Bethanien-Krankenhaus (Geriatrisches Zentrum Heidelberg), DRK Heidelberg, Institut für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis (RNK), (Gesundheitsamt RNK und Stadt), Sportkreis Heidelberg, TSG Rohrbach e.V., Turngau Heidelberg. Das Netzwerk hat das Projekt vorbereitet, Studierende zur Mitwirkung gesucht, die Auftaktveranstaltung organisiert, Öffentlichkeitsarbeit gemacht, Mitglieder übernehmen jeweils die Patenschaft für einen Standort.

Die Projekte nutzen somit vielfältige Kooperationen und sind Anlass für weitere. So können vorhandene Netzwerke gestärkt werden und neue Netzwerke entstehen. Eine gemeinsame Erfahrung ist, dass eine Projektkoordination nötig ist. Gerade für Ehrenamtliche – wie in Aalen – bedeutet diese einen erheblichen Aufwand.

2.8 Begleitung und Vermittlung – neue Tätigkeitsfelder

Für die Durchführung der Angebote werden – über die Projektkoordination und das engere Projektteam hinaus – weitere aktiv Tätige benötigt, die die Angebote konkret durchführen.

Teilweise wird der eingeführte Begriff Übungsleiterin bzw. Übungsleiter dafür verwendet. Dies bietet sich am ehesten dort an, wo die Angebote einen kursähnlichen Charakter haben, in der Gruppe stattfinden und von dafür Verantwortlichen organisiert und angeleitet werden.

Begleitung: Beziehung auf gleicher Augenhöhe

Als neues Tätigkeitsfeld kristallisiert sich die Begleitung heraus: In den Projekten werden Senioren-, Parcours- und Bewegungs-Begleiterinnen und -Begleiter gewonnen und qualifiziert. Der Begriff "Begleitung" kennzeichnet eine besondere Beziehung: Wohin es gehen soll, den Weg und das Ziel bestimmt der ältere Mensch selber; die Begleitung hat die Aufgabe, ihn dabei zu unterstützen, auch zu Weiterem zu ermuntern. Zugleich drückt sich in dem Begriff "Begleitung" aus, dass es sich um eine sehr alltagsnahe Tätigkeit handelt, bei der vor allem Lebenserfahrung und Alltagskompetenz gefragt sind.

Eine wichtige Rolle spielt auch der Peer-Gedanke: Man begegnet sich auf Augenhöhe, die Begleiterinnen und Begleiter sind im selben Alter, haben denselben kulturellen Hintergrund oder stammen aus dem eigenen Stadtquartier.

Neue Tätigkeitsfelder zwischen Alltags- und Fachkompetenz

Teilweise wird für die Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung (etwa in Höhe der üblichen Übungsleiterpauschale) gewährt, teilweise werden Auslagen ersetzt, teilweise ist die Tätigkeit rein ehrenamtlich. Eine geringfügige Honorierung ist für viele – gerade auch Ältere – durchaus willkommen, um die eigenen oft schmalen Einkünfte aufzubessern. Angehörige der Mittelschicht mit gutem Alterseinkommen sind hingegen darauf nicht angewiesen.

Immer mehr zeigt sich im Bereich der Altenhilfe und Gesundheitsförderung, dass neue Angebote und Tätigkeitsfelder notwendig sind, die sich zwischen Ehrenamt und Professionalität, zwischen Alltags- und Fachkompetenz ansiedeln. Merkmale wie die Pflicht zu regelmäßiger und verbindlicher Tätigkeit, Ausbildung und Honorierung reichen über das eingeführte Verständnis von bürgerschaftlichem Engagement hinaus.

Wichtig wird die Vermittlung, gerade bei der Begleitung: Es geht darum, Begleitungssuchende und Begleiter/innen zusammenzubringen, die jeweils zu einander passen müssen. Es gilt aber auch herauszufinden, wer besonders von Isolation und Vereinsamung bedroht und deswegen in kein Netzwerk eingebunden ist, das den Bedarf und die Not erkennt.

Wichtig: Grenzen setzen

Als wichtig hat sich erwiesen, auch bei der Begleitung Grenzen zu setzen – gegenüber anderen Diensten, aber auch gegenüber rein freundschaftlichen Kontakten, die nicht auf feste Termine und begrenzte Zeiten beschränkt sind. So übernehmen die Senioren-Begleiterinnen und –Begleiter in Aalen grundsätzlich keine Aufgaben im Bereich von Pflege und Hauswirtschaft, auch wenn dies oft schwer einzuhalten ist. Im Gegensatz zu professionellen Diensten mit ihren sehr formalisierten und sektorierten Arbeitsweisen sind dennoch auch mal unkomplizierte kleine Hilfeleistungen denkbar. Großer Bedarf besteht nach den dortigen Erfahrungen auch bei Begleitungen zu Arzt-, vor allem Facharztbesuchen und bei der Aufnahme ins Krankenhaus; dieser Bedarf kann aus eigenen Erfahrungen bestätigt werden. Begleitung zu Behördengängen wird bereits angeboten, auch mit einer entsprechenden Ausbildung verbunden.

2.9 Qualifizierung für Gesundheitsförderung

Die Qualifizierung ist ein wichtiger Baustein, zum Teil – so bei dem Projekt in *Aalen* – steht sie sogar im Mittelpunkt. Qualifiziert werden in der Regel gerade Ältere, die entsprechende neue Aufgaben übernehmen. Teilweise sind auch viele Jüngere dabei; so sind die Frauen in *Herrenberg* überwiegend im Alter zwischen 30 und 45 Jahren. Bei mehreren Projekten erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Abschluss ein Zertifikat. Nur in *Weinheim* bringen die Kursleiterinnen die erforderlichen Qualifikationen bereits mit, auch eine bisherige Teilnehmerin macht jetzt selbst ein Angebot. In *Rangendingen* wurden bestehende Fortbildungsangebote des Deutschen Sportbundes

(Umgang und Bewegung mit Demenzkranken, "Fit im Kopf") und des DRK genutzt, die Teilnahme wurde durch das Modellvorhaben ermöglicht. An den übrigen Standorten wurden eigene Qualifizierungen aufgelegt.

Qualifizierung für Bewegungsbegleiterinnen

In *Herrenberg* wurden im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahme 10 türkischstämmige Frauen zur "Bewegungsbegleiterin" weiterqualifiziert. Sie sind im Besuchsdienst aktiv und arbeiten mehrmals wöchentlich mit alten, teils hochaltrigen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Themen der Qualifizierungsmaßnahme sind (jeweils eine Unterrichtseinheit): Grundlagen Bewegung /Anatomie und Physiologie, Bedeutung von Bewegung und Immobilität; physiologische und psychologische Veränderungen im Alter; Ernährung im Alter; Bewegung (Sturzprophylaxe, Alltagsbewegungen); das deutsche Gesundheitssystem; Einheiten zur Bewegungspraxis sind für 2011 geplant. Beim Besuch eines Vormittags fiel auf, dass die Inhalte sehr anspruchsvoll waren (es gab ein Skript mit 28 Seiten), die Frauen waren überaus interessiert und kompetent, stellten viele Fragen, auch zu ihrer eigenen Gesundheit, und wollten immer noch weitermachen. Zwei der Frauen hatten auch ihre Kinder mitgebracht. Zusätzlich organisiert die Gruppe öffentliche Info-Veranstaltungen zu Themen wie Depression, Demenz und Mutter-Tochter-Beziehungen.

Senioren-Begleiter-Kurse

In *Aalen* ermöglichten es Zuschüsse der Stadt (Abmangelfinanzierung), die Bildungseinrichtungen mit der Organisation der Senioren-Begleiter-Kurse zu beauftragen. Die Konzeption von 8 Doppelstunden wurde infolge der für erforderlich gehaltenen Kursinhalte auf 10 Doppelstunden verändert, Kursbeginne für die ersten beiden Kurse (Montag Abend, Donnerstag Vormittag) festgelegt. Durch Presseartikel und mündliche Propaganda erfolgten mehr Anmeldungen, als Kursplätze vorhanden waren, so dass eine Warteliste gebildet wurde. Die Qualifizierung umfasst 10 Bausteine: Alt werden – alt sein in unserer Gesellschaft; Alterserkrankungen /Altersmedizin; Gesprächsführung und Kommunikation (3 Bausteine); Strukturierung und Aktivierung im täglichen Leben; praktische Hilfen; lokale Strukturen und Netzwerke; rechtliche Grundlagen; altersgerechtes Wohnen und altengerechte Hilfsmittel. Nach Kursende erhielten die qualifizierten Teilnehmer ein Zertifikat ausgehändigt vom Oberbürgermeister und der Bürgermeisterin der Stadt Aalen und dem Vorsitzenden des Stadt-Seniorenrates Aalen e.V.

Für die ausgebildeten und tätigen Begleiterinnen und Begleiter werden regelmäßig Gruppenabende angeboten. Durch das Modellvorhaben konnten auch bewegungsbezogene Elemente in die Qualifizierung und in die Gruppenabende aufgenommen werden.

Seit Beginn wurden 48 ehrenamtliche Senioren-Begleiter ausgebildet, davon 4 mit Migrationshintergrund. An einem laufenden Kurs nehmen 8 weitere Interessierte teil. Es wurden 26 Begleitungen vermittelt, 10 Ausgebildete stehen später zur Verfügung, einige Ausgebildete übernehmen Aufgaben in stationären Einrichtungen und Nach-

barschaftshilfe.

Schulung Parcoursbegleitung

In *Heidelberg* war einer der ersten Schritte die Rekrutierung und Ausbildung von Honorarkräften als fachlich geschulte Parcoursbegleiter/innen (Studentinnen der PH Heidelberg) und die Konzeption der Praxisausbildung zum Parcoursbegleiter. Die Ausbildung umfasst sportwissenschaftliche Inhalte und einen Erste-Hilfe-Kurs zu den Bausteinen Theorie und Praxis (Inhalte: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung, Koordination und Gleichgewicht) und Erste-Hilfe-Kurse (jeweils 90 Minuten). Am Ende der Ausbildung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Honorarkräfte und Ehrenamtliche) ein Zertifikat. Bisher wurden 11 Personen ausgebildet: 5 Honorarkräfte, 4 Ehrenamtliche und 2 Leiter/innen von Seniorenzentren.

Wirkungen der Qualifizierung auf mehreren Ebenen

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Qualifizierung nicht nur der Qualität der Angebote und deren Teilnehmerinnen und Teilnehmern zugute kommt, sondern auch den Qualifizierten selber: Sie erwerben viele neue Kompetenzen, die auch für sie persönlich Bedeutung haben, und können sich neue Tätigkeitsfelder erschließen, auch noch im Alter. Dies fiel gerade bei den beiden umfassenderen Qualifizierungsangeboten auf. In *Aalen* war ein Nebeneffekt, dass sich die Seniorenbegleiter und –begleiterinnen quasi nebenher mit dem eigenen Älterwerden auseinandersetzen, in *Herrenberg* spielten Fragen der jüngeren Frauen zur eigenen Gesundheit und derjenigen von Familienmitgliedern eine große Rolle. Die Einbeziehung von Bewegungselementen und –themen in die Qualifizierung fördert Bewegung und Gesundheit auch bei den Begleiterinnen und Begleitern.

2.10 Erfolge und Erfolgsfaktoren

Selbst gesteckte Ziele erreicht

Die Projekte konnten ihre Ziele ganz überwiegend erreichen.

In *Aalen* wird ein großes Interesse an der Ausbildung und eine rege Nachfrage nach Einsätzen verzeichnet. Bei einer Befragung durch den Stadt-Seniorenrat wurden die Kurse und die Kursinhalte von allen befragten Teilnehmern als gut bis sehr gut bewertet. Die vom Stadt-Seniorenrat angesteuerte Zielgruppe für Begleitungen (alleinstehende Ältere) konnte erreicht werden, wenngleich nicht nur im eigenen Wohnumfeld, sondern auch in Heimen lebend. Wichtig war die positive Berichterstattung der örtlichen Presse. Auch die Kooperation mit dem städtischen Amt für Soziales, Jugend und Familie trug nach Einschätzung des Projektträgers zum guten Erfolg bei.

In *Weinheim* haben durch das Programm sehr viel mehr ältere Menschen als bisher den Weg ins Mehrgenerationenhaus gefunden und sie haben auch eine Bindung zum Haus entwickelt. Dadurch wurden auch gemeinsame, generationenübergreifende Akti-

vitäten möglich (wie das Wasserträgerin-Projekt) und die Vernetzung mit Nutzern anderer Angebote (gemeinsamer Ausflug nach Mannheim). Ohne die Förderung wäre das Angebot nicht zustande gekommen. Dabei hat auch die Möglichkeit, Anreize in Form von Aufwandsentschädigungen zahlen zu können, eine große Rolle gespielt. Der Träger hat neue Ideen durch das Projekt und über das Netzwerk bekommen. Das niedrigschwellige Bewegungsangebot hat sich als Türöffner für ältere Menschen bewährt. Durch das gemeinsame Aktiv-Sein sind bereits Freundschaften entstanden, es gibt feste Verabredungen und für viele sind die Gruppentermine in der Woche fest eingeplant. Die Verantwortlichen möchten das Angebot nicht mehr missen, und das gilt insbesondere auch für die Nutzerinnen und Nutzer. Als Erfolgsfaktoren werden besonders der niedrigschwellige Ansatz, das differenzierte Angebot für unterschiedliche Leistungsfähigkeit, die Sozialkontakte über die Einbindung in das Mehrgenerationenhaus, die Gewinnung der Übungsleiterinnen aus dem eigenen Umfeld (Abbau von Hemmschwellen) und die generationenübergreifenden Angebote betrachtet, die auch zum Abbau von Berührungsgängsten zwischen den Menschen unterschiedlicher Kulturen und Generationen geführt haben.

In *Heidelberg* wird der Erfolg an der Anzahl von älteren Personen gemessen, die regelmäßig an den Gehterminen teilnehmen. Als Erfolgsfaktor betrachtet der Projektträger, dass das Projekt auf evidenzbasierten Erkenntnissen und internationalen Erfahrungen beruht – verwiesen wird auf kontrollierte Trainingsstudien und langfristige Beobachtungsstudien, die Effekte im Sinne der angestrebten Ziele nachgewiesen haben. Alle Bausteine können problemlos auf andere Kommunen übertragen werden. Es muss allerdings die entsprechende Ausbildung der Parcoursbegleiter sichergestellt werden. Eine wichtige Erfahrung war, dass Wissen allein nicht ausreicht – zum Mitmachen gehört Geselligkeit, jemand, der mitnimmt und motiviert.

Beim Projekt des Nufringer Sportvereins in *Herrenberg* wird vor allem die umfassende Netzwerkarbeit rund um eine Kontaktherstellung zur Zielgruppe und das Setting Moschee als wichtig für den Erfolg des Projekts betrachtet.

In *Rangendingen* ist der Erfolg des Projektes belegbar durch die Teilnehmerzahlen: Alle Angebote wurden gut besucht. Der Projektträger hat seine Ziele erreicht: Bereits bestehende Strukturen wurden genutzt, um neue Angebote vorzustellen, erfahrene Übungsleiter konnten gewonnen werden, um die Unterstützung der sozialen Dienste und Hausärzte wurde geworben, durch die finanziellen Mittel, die zur Verfügung stehen, konnten die Älteren leichter zur Teilnahme motiviert werden. Neue Kurse konnten angeboten werden (Sturzprophylaxe, Sitztanz, Aqua-Fitness,...), die Förderung war Auslöser dafür, um weitere Spenden und Fördermittel zu werben. Vorhandene und neue Angebote wurden zu einem "Gesamtpaket" geschnürt und neue, bisher nicht beachtete Bereiche erkannt. Als positiver Nebeneffekt wird das Projekt "Gegenseitig helfen" betrachtet, das im Moment aufgebaut wird. Das Angebot konnte die Attraktivität des Mehrgenerationenhauses stärken und ist aus Sicht des Bürgermeisters ein Standortfaktor der Gemeinde, um sich im Medical Valley – als das sich die Region versteht – zu positionieren.

Erfolgsfaktoren: schlüssige Projektkonzeption, Einbindung in lokale Strukturen, großes Engagement

Zusammenfassend lassen sich folgende Erfolgsfaktoren identifizieren:

- ▶ eine schlüssige Gesamtkonzeption,
- ▶ ein niedrighschwelliger Ansatz mit differenzierten Angeboten für unterschiedliche Leistungsfähigkeiten,
- ▶ das passende Setting mit nahen, vertrauten, vielfach nutzbaren Räumen,
- ▶ die Verbindung von Bewegung mit sozialen Kontakten,
- ▶ die Begleitung durch - hierfür eigens qualifizierte - Personen aus dem eigenen Umfeld,
- ▶ die Einbindung in lokale Strukturen, das Andocken an vorhandenen Angeboten und Netzwerken,
- ▶ die Unterstützung durch Kommune, Partner und Presse.

Ein weiterer Erfolgsfaktor für die Projekte ist das besondere Engagement – von engagierten Einzelnen, Teams, Organisationen und Gemeinden.

2.11 Schwierigkeiten und Hindernisse

In ihrer Arbeit sind die Projektbeteiligten jedoch auch mit Schwierigkeiten und Hindernissen konfrontiert.

In *Rangendingen* gab es vor allem Schwierigkeiten wegen der geringen zeitlichen Flexibilität mancher Seniorinnen und Senioren. Dies wurde angegangen, indem Termine verschoben und angepasst wurden. Sorgen macht besonders der Wegfall des Zivildiensts.

In *Herrenberg* war und ist die Netzwerkarbeit sehr aufwändig und die Terminsuche für die Veranstaltungen gestaltete sich als sehr schwierig. Im Sommer entstand eine lange Pause, weil die meisten Frauen sechs Wochen in der Türkei waren.

In *Aalen* war die Erfahrung, dass es gewisse Hemmschwellen gab, das Angebot nachzufragen; einige Begleiter führen dies auch auf die "schwäbische Mentalität" zurück, niemand in die Wohnung zu lassen. Durch die sich rasch verändernden Lebensumstände der Älteren musste man auf viel Ungeplantes gefasst sein. In Einzelfällen gab es Probleme beim Einsatz (z.B. wenn Begleiter und begleitete Person nicht zueinander passen); bemerkbar macht sich auch, dass der Stadt-Seniorenrat keinen Auslagenersatz gewähren kann, es sich also um volles Ehrenamt handelt. Auch der Besuch der angebotenen Gruppenabende für Begleiter war nicht immer optimal.

In *Heidelberg* war es teilweise schwierig, unzureichend aktive Ältere zu erreichen, man stieß auf Vorbehalte gegenüber jeglicher Art von körperlicher Aktivität im Alter, einige Gehstrecken erwiesen sich als ungeeignet, die Teilnahme hing sehr stark vom Wetter ab. Waren zunächst bis zu vier Termine pro Woche geplant, so hat sich das Angebot jetzt bei wöchentlich ein bis zwei Terminen je nach Stadtteil eingependelt.

Das Angebot in *Weinheim* funktioniert nach dortiger Erfahrung nur, weil hauptamtliche Personen sich persönlich darum kümmern, was jedoch nicht in ihrer Stellenbeschreibung enthalten ist. Sehr wichtig für die Gewinnung von Übungsleiterinnen war die Gewährung einer Aufwandsentschädigung. Das Angebot ist sehr mit dem Engagement einzelner Personen verbunden, bei deren Weggang wäre die Nachhaltigkeit gefährdet.

Verbreitete Probleme: Motivation, Verortung, Kontinuität, Gender

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass teilweise die Motivation der Älteren geringer ist als erwartet. Oft schwanken die Teilnehmerzahlen – je nach Wetter (Hitze, Kälte, Regen, Nässe, Schnee, Glätte), besonderen Ereignissen in der Gemeinde (zum Beispiel Beerdigungen) und persönlichen Befindlichkeiten und Verpflichtungen.

Eine offene Frage ist die Verortung innerhalb der vorhandenen Bewegungsangebote (unter anderem die Rolle der Sportvereine) und der traditionellen, teils rein geselligen "Seniorenangebote", die öfter gewohnheitsmäßig von der Kommune relativ gut – und aus Sicht mancher Projektbeteiligten nicht immer zielgenau – gefördert werden.

Eine Frage stellte sich während der Evaluation immer wieder: Wo sind die älteren Männer? Sind sie eher in Sportvereinen? Ziehen sie eher kompetitive Angebote vor? Sind manche Angebote – von den Kursleitungen bis hin zur liebevollen Dekoration und dem Kaffeetrinken – vielleicht auch zu "weiblich" geprägt?

Der Prozess der Entwicklung eines Projekts von der Idee und Initiative zur Umsetzung verläuft in unterschiedlichen Phasen, hält manche Überraschungen bereit und erfordert Flexibilität im Ablauf, sorgsame Beobachtung und die Bereitschaft zum Nachsteuern. Eine Herausforderung ist der Weg vom Modell zur Normalität.

2.12 Verstetigung der Angebote

Wichtig für die längerfristige Wirksamkeit von Modellvorhaben ist, dass sie kein einmaliges Angebot bleiben, das nach Ende der Förderung – wenn im besten Falle gute Bedingungen geschaffen und viele Interessierte gewonnen sind – ersatzlos entfällt. Für alle Projekte stellt sich daher die Frage nach der Weiterführung und Verstetigung.

In *Rangendingen* ist die Weiterführung des Projektes gewünscht, die Finanzierung wird noch geprüft. Vertreter der Gemeindeverwaltung, des Mehrgenerationenhauses, des DRK, des Sportvereins und des Projekts "Gegenseitig helfen" wollen sich zusammensetzen und eine Möglichkeit entwickeln, mit welchen Angeboten und wie es weitergehen kann. Ein bleibendes Ergebnis sind die Sportgeräte, die – angestoßen durch das Modellvorhaben – mit Hilfe von Spendengeldern für die langfristige Nutzung angeschafft werden konnten.

In *Nufringen/Herrenberg* laufen zur Zeit Gespräche mit Kooperationspartnern, um das

Projekt auch nach Ablauf der Förderung weiterzuführen. Neu bei dieser Konzeption soll sein, dass auch Männer mit Migrationshintergrund angesprochen werden. Das laufende Projekt konnte bereits Erfahrungen aus dem vorangegangenen Projekt KOMM IN FORM nutzen.

In *Aalen* wird das Projekt nach dem Ende der Förderung fortgesetzt. Die Stadt Aalen stellt hierfür Haushaltsmittel im Wege der Abmangelfinanzierung nach jährlichem Gemeinderatsbeschluss zur Verfügung. Zur Zeit ist jährlich ein Ausbildungskurs für Senioren-Begleiterinnen und -begleiter aus den Haushaltsmitteln finanzierbar.

In *Weinheim* sollen die Angebote als Angebot des Mehrgenerationenhauses fortgesetzt werden. Der Umfang ist noch nicht sicher, er wird mit bestimmt dadurch, wie viele Mittel für Übungsleiter-Pauschalen gewonnen werden können. Der Träger bemüht sich derzeit um weitere Mittel über Sponsoring, um weiterhin Aufwandsentschädigungen und laufende Kosten bezahlen zu können. So hat er sich mit dem Wasserträgerin-Projekt in der dm-Ausschreibung "Ideen- Initiative – Zukunft" beworben. Ziel für die Weiterarbeit ist die Stabilisierung des Angebotes und eine noch stärkere intergenerative Vernetzung mit anderen Nutzergruppen. Ein Wunsch vieler Teilnehmerinnen und Teilnehmer wäre ein regelmäßig stattfindendes Tanzcafé.

Bei beiden Mehrgenerationenhäusern ist die Zukunft nach Auslaufen des gleichnamigen Bundesprogramms 2011 noch mit Unsicherheiten verbunden.

In *Heidelberg* soll das Projekt durch die Ausbildung und Einbindung von Ehrenamtlichen auch nach der Förderphase ohne zeitliche Begrenzung fortgeführt werden. Die Koordination erfolgt durch das Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg. Gedacht ist eventuell auch an ein Indoor-Angebot für Schlechtwettertage.

Kontinuität und Verstetigung noch nicht abschließend zu beurteilen: Begleitung weiterhin wünschenswert – Bewegung im Alltag der Älteren verankern

Ob und inwieweit die Weiterführung der Angebote gelingt, lässt sich derzeit noch nicht beurteilen. Eine günstige Voraussetzung ist, dass in allen Projekten Kooperationsbeziehungen geschaffen oder gestärkt wurden, die sich auch weiterhin als tragfähig erweisen dürften. Auch die Qualifizierung zahlreicher Beteiligter wirkt über das Projektende hinaus. Wünschenswert wäre, die Entwicklung der Projekte in größerem zeitlichem Abstand – etwa nach rund einem Jahr – weiter zu verfolgen und sie auch weiterhin in einen Austausch im Rahmen von Veranstaltungen des Landesgesundheitsamts einzubeziehen.

Um Verstetigung geht es auch bei den älteren Menschen selbst: Eine entscheidende Aufgabe ist, Bewegung auch weiterhin und noch verstärkt in ihrem Alltag zu verankern.

3 Zum gesamten Programm

3.1 Rolle der Förderung als Modellvorhaben

Wirkungen auf mehreren Ebenen

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das Förderprogramm Wirkungen auf mehreren Ebenen gehabt hat:

Die zur Verfügung gestellten Finanzmittel haben neue Angebote oder die Ausweitung vorhandener Angebote möglich gemacht.

Die Konzeption mit den Eckpunkten Bewegung im Alltag – sozial Benachteiligte – Sozialraumbezug – Alter hat zu einer Anreicherung vorhandener Angebote geführt:

- ▶ In das Angebot wurden Gruppen gezielt einbezogen, denen bisher im entsprechenden Kontext weniger Aufmerksamkeit galt (sozial Benachteiligte, Migranten, Ältere generell).
- ▶ Bewegungsangebote und auf Bewegung bezogene Themen wurden in Angeboten verankert, in denen sie zuvor keine Rolle spielten.
- ▶ Die Orientierung am Sozialraum hat den Blick für die Herausforderungen und Potenziale des jeweiligen Standorts geschärft.
- ▶ Dass Bewegung im Alltag stattfindet und nicht nur in Sportstätten und –angeboten, ist für viele ein ganz neuer Blickwinkel. Dadurch wurden auch Träger außerhalb der Sportstrukturen angesprochen und es wurden Menschen zur Bewegung animiert, die mit Angeboten, die als Sport firmieren, nicht zu gewinnen sind.

Auch die Konzeptentwicklung, Qualifizierung und Öffentlichkeitsarbeit für die Projekte wurden durch die Förderung besser oder überhaupt erst ermöglicht.

Es wurden neue Strukturen, Kooperationen und Netzwerke geschaffen oder vorhandene gestärkt und erweitert.

Die Förderung als landesweites Modellvorhaben erwies sich auch als Anreiz für Sponsoren, die zum Beispiel Sportgeräte finanziert haben.

Empfohlen wird unter anderem, die Förderung als Modellvorhaben noch mehr als Gütesiegel zu nutzen und herauszustellen, etwa durch Vorgaben für die Öffentlichkeitsarbeit, wie es bei vielen anderen Förderprogrammen üblich ist. Bisher war dies nach eigenen Beobachtungen vor Ort nicht unbedingt präsent.

3.2 Format des Förderprogramms

Das Förderprogramm insgesamt beschränkte sich nicht auf die finanzielle Förderung, die die Träger bei der Umsetzung nach dem Motto "macht mal" im Anschluss an den Zuwendungsbescheid weitgehend sich selbst überlässt.

Umfassende Unterstützung und Begleitung der Projekte: Konzeption des Förderprogramms hat sich bewährt

- ▶ Die in der Ausschreibung formulierte Konzeption war schon für sich gesehen innovativ durch die Thematisierung und Verknüpfung von Bewegung im Alltag, Sozialraum, Alter, Menschen in schwierigen Lebenslagen; sie hat den Projektträgern wichtige Impulse gegeben.
- ▶ Verglichen mit anderen Förderprogrammen und den damit verbundenen Antragsmodalitäten und Berichtspflichten handelte es sich um ein relativ "unbürokratisches" Verfahren.
- ▶ Die drei Vernetzungstreffen ermöglichten den Austausch zwischen den Projekten und eine inhaltliche Beratung.
- ▶ An dem zweiten Treffen haben Mitglieder der Steuerungsgruppe teilgenommen – der Austausch mit der Steuerungsgruppe hat sich als Anliegen aus dem Projekt "Gesund aufwachsen" ergeben. Auch insofern hat sich das Programm als lernendes Programm erwiesen.
- ▶ Die Verankerung von Evaluation und Selbstevaluation hat Anlass zur Reflexion und Rückkoppelung gegeben.
- ▶ Auf notwendige oder wünschenswerte Änderungen im Ablauf wurde seitens der Projektkoordination mit Flexibilität eingegangen.
- ▶ Bei der Abschlussveranstaltung erhielten die Projektträger Gelegenheit, ihr Projekt öffentlich zu präsentieren und zur Diskussion zu stellen. Die Veranstaltung hat weiteres Interesse an dem Thema geweckt.
- ▶ Im Zusammenhang mit der Abschlussveranstaltung wurden die Projektträger über Möglichkeiten der Verstetigung beraten und der Einbau in reguläre Förderprogramme initiiert.

Wichtig waren die prozessbegleitenden Feedback-Verfahren. Die am Anfang formulierten Fragen zur Selbstevaluation haben sich in der späteren Evaluation bewährt. Für eine Selbstevaluation ohne externe Unterstützung wären sie wohl zu umfangreich gewesen. Der später vom Landesgesundheitsamt für Projekte generell entwickelte Steckbrief beschränkt sich auf wenige Punkte, aber selbst hier kommt es – wie die Antworten zeigen – zu Missverständnissen oder wenigstens unterschiedlichen Auslegungen. Sinnvoll wären zusätzlich Hilfen für die Führung von Teilnehmerlisten, die ohne große Formalitäten und in anonymisierter Form erkennen lassen, wie viele Personen regelmäßig oder nur gelegentlich teilgenommen haben.

4 Im Alltag in Bewegung bleiben – Fazit, Empfehlungen und Ausblick

Zusammenfassend lässt sich feststellen:

- ▶ Die Projekte und das Programm insgesamt haben viel und viele in Bewegung gebracht.
- ▶ Zur Förderung von Bewegung sind unterschiedliche Ansatzpunkte und Wege möglich.
- ▶ Die Erfahrungen können viele Impulse für andere Kommunen geben – sie werden nachdrücklich zur Nachahmung und Weiterentwicklung empfohlen.
- ▶ Es handelt sich um einen Ansatz, der in vielen Bereichen wichtig und weiterführend ist: in Bezug auf Gesundheitsförderung, das Leben im Alter, Stadtteilarbeit, Stadtentwicklung und mehr.
- ▶ Bewegung im Alltag, im vertrauten Lebensumfeld älterer Menschen zu verankern und zu fördern, ist – so einfach und naheliegend der Gedanke scheint – ein innovativer und erfolversprechender Weg zur Gesundheitsförderung, gerade in schwierigen Lebenslagen. Er hat große Potenziale, die noch weiter entwickelt und genutzt werden sollten.

Empfehlungen zur kommunalen Verbreitung

Für das Thema Bewegung im Alltag gibt es keine definierten Zuständigkeiten in Verwaltung und Politik. Auch organisierte Bewegungsangebote wie die des DRK oder der Volkshochschulen sind in der Regel nicht dem Sport zugeordnet. Das bringt die Schwierigkeit mit sich, dass es keine vorgegebenen Ansprech- und Bündnispartner (wie z.B. bei Angeboten im Bereich des Sports) gibt. Andererseits bietet es auch die Chance, an unterschiedlichen Themen, Projekten und Strukturen anzudocken und Promotoren aus unterschiedlichen Bereichen zu gewinnen.

So ist zum Beispiel eine wesentliche Voraussetzung für Bewegung Älterer im Alltag, dass es im eigenen Quartier durch eine Vielfalt an Nutzungen ausreichend Anlässe gibt, Wege zurückzulegen, dass die Wege kurz und barrierefrei sind, dass der öffentliche Raum eine hohe Aufenthaltsqualität hat und dass Orte, die für ältere Menschen Bedeutung haben, städtebaulich integriert sind. Damit ist auch die Stadt- und Freiraumplanung angesprochen. Hier liegen noch Potenziale, die in den bisher geförderten Projekten noch kaum zur Geltung gekommen sind; als Stichworte seien Boule-Bahnen oder Groß-Schachspiele (die ältere Migranten gerne nutzen) genannt oder interessante, abwechslungsreiche Wege zum Spaziergehen – dies müssen keine ausgeschilderten Bewegungsparcours sein. Organisierte Stadtteilspaziergänge erfüllen mehrere Funktionen – sie regen an, sich gemeinsam auf den Weg zu machen, und geben den Professionellen Anregungen für wünschenswerte Verbesserungen. Wo es um sichere, angenehme Wege geht, gibt es auch Anknüpfungspunkte zu Projekten zur kommunalen Kriminalprävention oder zur Familien- und Kinderfreundlichkeit.

In Projekten der Sozialen Stadt – ausgerichtet auf sozial und städtebaulich benachteiligte Stadtteile – sind durch das Instrument des Integrierten Entwicklungskonzepts und durch das Stadtteilmanagement besonders erfolversprechende Anreize zu Kooperationen gegeben. Angesichts der auf Bundesebene beschlossenen Kürzungen des Programms und der Einschränkung auf investive Vorhaben sind hier in Zukunft besonders Förderprogramme aus anderen Ressorts notwendig.

Einfache, alltagsnahe Formen der Bewegung wie Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen und Tanzen sowie Bewegungsangebote im Freien (nicht unter dem Etikett "Seniorenspielplatz"!) verdienen noch mehr Aufmerksamkeit. Hier wären weitere Modellvorhaben wünschenswert.

Fachliche Schnittstellen

Anknüpfungspunkte in Kommunen können somit zum Beispiel folgende Themen und Projekte sein:

- ▶ kommunale Altenhilfe-/Stadtseniorenplanung
- ▶ demografischer Wandel
- ▶ Integration und Inklusion
- ▶ soziale Stadt
- ▶ gesunde Stadt
- ▶ Sportentwicklungsplanung
- ▶ familienfreundliche Kommune
- ▶ demenzfreundliche Kommune
- ▶ Sozialraumorientierung, Stadtteil- und Quartiersentwicklung
- ▶ Armutsbekämpfung
- ▶ Gender Mainstreaming, Gleichstellung
- ▶ lokale Agenda
- ▶ Stadtmarketing
- ▶ Freiraumplanung
- ▶ kommunale Kriminalprävention.

Organisatorische Schnittstellen – auf kommunaler und Landesebene

Für eine Kooperation auf kommunaler wie auf Landesebene bieten sich unter anderem an:

- ▶ Selbstorganisation der Älteren (Stadt- /Kreis-/Landesseniorenrat)
- ▶ Selbsthilfegruppen (chronisch Kranke, Menschen mit Behinderungen)
- ▶ Integrationsbeauftragte, Migrant*innenverbände
- ▶ Soziale Dienste, entsprechende Verwaltungseinheiten
- ▶ Bürgerschaftliches Engagement
- ▶ Sport (örtliche Vereine, überörtliche Verbände)
- ▶ Bildungs- und Gesundheitsanbieter (DRK, VHS, FBS)
- ▶ Stadtplanung und ihre Verbände

- ▶ kommunale Spitzenverbände (Städte-, Gemeinde-, Landkreistag)
- ▶ Bundesprogramme wie Mehrgenerationenhäuser, Soziale Stadt (auch die entsprechende Landesarbeitsgemeinschaft).

Qualifizierung und Multiplikatoren

Qualifizierung hat sich als wichtiger Bestandteil erwiesen. Hierfür sind weitere Ansätze nötig, auch um das Thema Bewegung weiter zu verankern, nicht nur durch Wissen, sondern durch praktische Kompetenzen zur Förderung von Bewegung im Alltag. Die Qualifizierung von Peers und Multiplikatoren ist ein wichtiger Ansatz zur Verstetigung und Verbreitung. Die Erfahrungen aus den geförderten Projekten – wie aus anderen Programmen – haben ja gezeigt, dass es ganz wesentlich auf das Engagement von Einzelnen oder Teams ankommt.

Für Multiplikatoren wären zudem kompakte, gut aufbereitete Argumente, Fakten, Grafiken u.ä. hilfreich, um für das Thema zu werben und Kooperationspartner zu gewinnen.

Öffentlichkeitsarbeit: Für Bewegung im Alltag gewinnen

Sehr zu empfehlen ist die Verbreitung der Erfahrungen der geförderten und künftiger Projekte durch wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit.

Angesichts der vielfältigen Wirkungen ist dem Programm und dem Thema vor allem mehr Öffentlichkeit und Öffentlichkeitsarbeit zu empfehlen (bis hin zur viel gelesenen Apothekenzeitung). Auch die Projekte selber könnten von Bausteinen und Hilfen zur Öffentlichkeitsarbeit profitieren. Wünschenswert dafür wären zündende, prägnante, einprägsame Titel – für die einzelnen Projekte und für das Programm. Die ursprüngliche Bezeichnung "Förderung der Alltagsbewegung älterer Menschen 60plus im Sozialraum" war doch recht redundant und nicht sehr ansprechend.

Die Verbreitung künftiger Projekte könnte durch entsprechende Vorgaben erleichtert werden: Ergebnis der Projekte sollten auch Fotos (zur Veröffentlichung geeignet und freigegeben), O-Töne, Flyer, Internetseiten, Dokumentationen und Ähnliches sein. Ein Anreiz wäre eine explizit hierfür vorgesehene finanzielle Förderung.

Die programmübergreifende Dokumentation von Projekten in Form von Steckbriefen ist ein guter Ansatz, der weiter begleitet werden sollte.

Bewegung sollte ansteckend sein. Dafür sind auch neue Formen der Öffentlichkeitsarbeit zu überlegen, zum Beispiel ein mobiles Bewegungsangebot, das man für Stadtteilfeste buchen kann.

Tragfähige Strukturen

Die Weiterführung der bestehenden Projekte sollte weiter beobachtet werden, um Schlüsse für tragfähige Strukturen ziehen zu können. Dazu gehört auch die Frage nach der Finanzierung. Lassen sich vorhandene Fördermöglichkeiten nutzen? Welche Angebote sollten kostenlos zur Verfügung gestellt werden, wofür ließe sich ein Kostenbeitrag erheben? Gibt es – im Sinne der Nachhaltigkeit auch in ökonomischer Hinsicht – Angebote im Bereich der Seniorenarbeit, die weniger wirkungsvoll und zeitgemäß sind und auf die eher verzichtet werden könnte?

Um Verstetigung geht es auch bei den älteren Menschen selbst: Wie können sie in Bewegung bleiben? Eine entscheidende Aufgabe ist, Bewegung – über die fixen, zwangsläufig begrenzten Termine von Hausbesuchen und Kursangeboten hinaus – auch weiterhin und noch verstärkt in ihrem Alltag zu verankern. Auch hierfür wären neue Ansätze wünschenswert.

Förderung durch das Land

Dem Land wird empfohlen,

- ▶ eine Koordinations- und Kompetenzstelle zu dem Thema weiterzuführen,
- ▶ auch künftig innovative Projekte zur Alltagsbewegung zu fördern, insbesondere im Zusammenhang mit der Quartiersentwicklung im Rahmen der "Sozialen Stadt", in Abstimmung mit der Städtebauförderung und dem dafür zuständigen Ministerium,
- ▶ regelmäßig aktuelle Überblicke über gute, qualitätsgesicherte Programme und Projekte bereitzustellen,
- ▶ die strukturelle Verankerung des Themas in den Kommunen auch auf Landesebene zu befördern,
- ▶ Modelle für eine Aufwandsentschädigung für Ehrenamtliche aus sozial benachteiligten Gruppen entsprechend der im Sport eingeführten Übungsleiter-Pauschale zu entwickeln und Mittel bereitzustellen.

Wege zur Weiterentwicklung

Als Wege zur Weiterentwicklung werden empfohlen:

- ▶ Weiterarbeit an Angeboten für stark sozial benachteiligte Ältere,
- ▶ die Entwicklung von Angeboten für Gruppen, die in Zukunft angesichts der demografischen Entwicklung noch an Bedeutung gewinnen werden: unter anderem einsame und arme Alte, alte Männer, Menschen mit Migrationshintergrund, Ältere mit – auch geistiger – Behinderung, demenziell Erkrankte,
- ▶ die Weiterentwicklung von Angeboten, die auch "junge Alte" - aktive, sporterfahrene, fitte – ansprechen und einem neuen Bild vom Altern entsprechen, also gerade nicht "altenspezifisch" sind,
- ▶ die Weiterentwicklung generationsübergreifender Angebote für Jung & Alt, nach den Prinzipien des "Design für Alle" ("Universal Design"),
- ▶ die Weiterentwicklung bestehender Bewegungsangebote unterschiedlicher Anbie-

- ter, die besonders von "Überalterung" betroffen sind,
- ▶ die Verbindung von Bewegung mit sinnstiftenden, produktiven Tätigkeiten auch noch im Alter,
 - ▶ die Weiterentwicklung im Bereich von Spazierengehen (auch ohne vorgegebenen Parcours und verbunden mit wechselnden Zielen und Angeboten) und Tanzen (und der Verbindung von Bewegung und Musik), das sich als besonders ansprechend und integrativ, generationen- und kulturübergreifend erwiesen hat (und – wie jeder Besuch auf einer türkischen Hochzeit zeigt – auch für ältere Männer mit Migrationshintergrund durchaus selbstverständlich ist),
 - ▶ die Weiterentwicklung der Qualifizierung für Gesundheitsförderung.

Kernpunkte

Als Kernpunkte lassen sich festhalten:

Begleitung	der Älteren, der Projekte, des Programms
Verankerung	im Alltag der Älteren, in der Arbeit der Organisationen, in der Gesundheitsförderung, besonders durch Andocken an Vorhandenem
Qualifizierung	Lebenslanges Lernen für alle, Qualifizierung in der Gesundheitsförderung
Austausch	zwischen den Älteren, zwischen den Begleitern und Fachkräften, zwischen den Projekten, zwischen unterschiedlichen Fachbereichen und Organisationen - Unterschiedliches zusammenbringen statt trennen
Stärken	die Potenziale der Älteren, der Projekte, der Organisationen.

5 Anhang: Evaluationsergebnisse zusammengefasst

Zur Veranschaulichung und als Zusammenfassung folgt die Präsentation der Evaluationsergebnisse, die auf der Abschlusstagung des Programms im November 2010 vorgestellt wurde; siehe:

<http://www.gesundheitsamt-bw.de> (Pfad: Netzwerke, Zentrum für Bewegungsförderung; dort – u.a. unter "Fachtagung" – auch weitere Informationen und Präsentationen).

Was haben die Modellvorhaben bewirkt? Ergebnisse und Folgerungen aus der Evaluation

Im Alltag in Bewegung bleiben
Landesgesundheitsamt 29.11. 2010
Gabriele Steffen, Geschäftsführerin

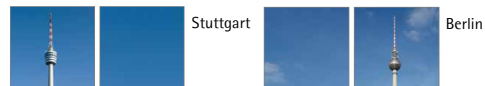


WEEBER+PARTNER

Institut für Stadtplanung und Sozialforschung
Stuttgart/Berlin

Unsere Arbeitsgebiete

WEEBER+PARTNER



- ▶ **Stadtentwicklung**
Stadtforschung | Soziale Stadt Quartiersmanagement |
Baukultur | Stadtplanung | Projekte in Europa
- ▶ **Bauen und Wohnen**
Wohnungswirtschaft | Bauwirtschaft | Qualitäten,
Nutzer | Marktforschung
- ▶ **Sozialforschung**
Evaluation | wissenschaftliche Begleitung | Familie,
Kinder, Jugend | Migration | Demografischer und
sozialer Wandel | Statistik, Prognosen, Umfragen
- ▶ **Kommunikation**
Beteiligung | Moderation | Öffentlichkeitsarbeit |
Beteiligungsprojekte

Evaluation: Aufgabe und Vorgehen

- ▶ Themen vor allem: Bewegung im Alltag, Zielgruppen, Strukturen, Sozialraum/Kontext
- ▶ Gegenstand: die einzelnen Projekte und das gesamte Programm
- ▶ zunächst nur Selbstevaluation geplant

Vorgehen:

- ▶ Input und Gruppendiskussion bei Vernetzungstreffen
 - ▶ Gespräche mit Projekt- und Programmverantwortlichen
 - ▶ 2 Feedback-Runden der Projekte (Selbstevaluation)
 - ▶ Dokumentenanalyse: Projekt- und Programmunterlagen
 - ▶ Vor-Ort-Besuche, Gespräche mit Projektbeteiligten, mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern, teilnehmende (!) Beobachtung
 - ▶ Feedback der heutigen Tagung wird einbezogen
-
- ▶ lebendiger Eindruck von dem Projekt und den örtlichen Gegebenheiten
 - ▶ unterschiedliche Perspektiven
 - ▶ keine Bewertung, sondern Stärken herausfinden

Orte und Sozialraum

- ▶ Rangendingen – kleine Gemeinde im ländlichen Raum (ca. 5000 EW)

Mittelstädte

- ▶ Herrenberg (ca. 31 000 EW) und Umland – im Ballungsraum Stuttgart (ursprünglich Nufringen)
- ▶ Weinheim (ca. 43 000 EW): Weststadt – Nachkriegs-Wohnsiedlung
- ▶ Aalen (ca. 66 000 EW) – gesamtstädtisches Angebot, auch ein Soziale Stadt-Gebiet einbezogen

Großstadt

- ▶ Heidelberg (ca. 145 000 EW), 5 Stadtteile

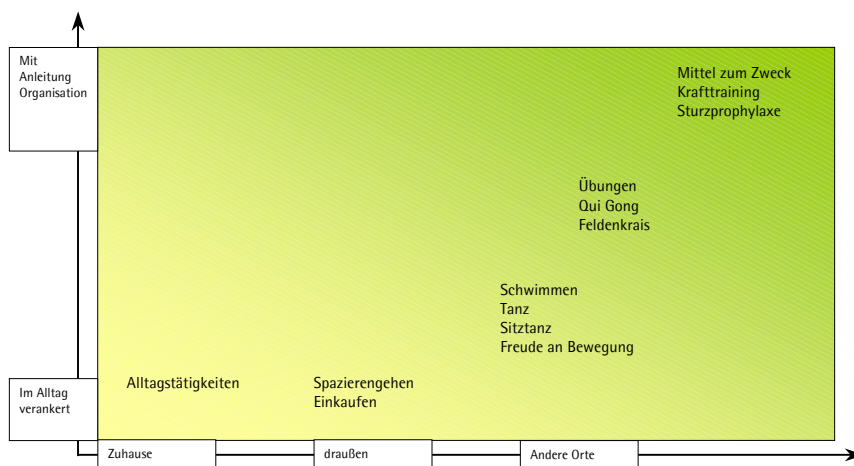


Unterschiedliche Formen von Bewegung

Sitztanz – Krafttraining – Spaziergehen – Qi Gong – Latino-Rhythmen – Heilmeditation – Feldenkrais – Orientalischer Tanz – Einkaufen – zu Veranstaltungen, Kirche gehen – Aqua-fit, Aqua-Cycling – Sturzprophylaxe, DRK-Gymnastik – Walking-Treff – FIT-Sport-Gruppe – Schwimmen.....



Bewegung – als Nebenprodukt oder Ziel



Bewegung im Alltag

Alltagsbewegung lt. Ausschreibung:

- ▶ alle Formen von Bewegung, die Menschen zur Bewältigung ihres Lebens ausführen oder Voraussetzungen dafür schaffen

Erfahrung aus den Projekten:

- ▶ in normaler Kleidung, normalen Räumen, ohne besondere Ausstattung – kein "Sport"
- ▶ kurze Wege, fußläufig erreichbar, in der Nähe
- ▶ alle machen mit, wie sie es können
- ▶ Freude an Bewegung
- ▶ körperliche und geistige Beweglichkeit, Koordination, Gedächtnis
- ▶ soziale Einbettung
- ▶ auch neue Erfahrungen über den Alltag hinaus (z.B. Ausflüge)

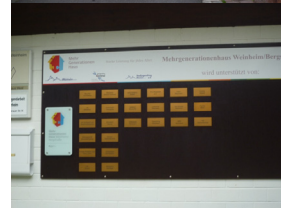


Wo findet Bewegung statt? Unterschiedliche Orte

- ▶ zuhause und im direkten Lebensumfeld (Aalen, Herrenberg)
- ▶ draußen im Freien – im Stadtteil um Seniorenzentrum herum (Heidelberg)
- ▶ zwei Mehrgenerationenhäuser (Rangendingen, Weinheim)
- ▶ Moschee (Herrenberg)
- ▶ weitere Räume im Stadtteil

Bewährt:

- ▶ vertraute, bekannte Orte
- ▶ Andocken an Vorhandenes
- ▶ niedrigschwelliger, barrierefreier Zugang
- ▶ evtl.: geschützte Räume, nicht einsehbar
- ▶ keine speziellen "Sportstätten"
- ▶ sichtbare Präsenz von Bewegung im Stadtteil



Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- ▶ teils jüngere Alte, teils Hochbetagte (in Rangendingen: bis 98 J.)
- ▶ wegen Offenheit des Angebots keine genauen Sozialdaten vorhanden - eher "einfache" und "mittlere", nicht "gutbetuchte" Ältere
- ▶ auch chronisch Kranke (Rangendingen, Weinheim)
- ▶ auch Integration von "Zugezogenen" (z.B. Rangendingen Seniorenwohnanlage)
- ▶ ganz überwiegend Frauen (Männer z.T. von Frauen "mitgebracht")
- ▶ Migrantinnen: bisher meist durch besondere Ansprache (Aalen, Weinheim) und Angebote (Herrenberg)



Formen der Ansprache

- ▶ erfolgreich vor allem: persönliche Ansprache
 - Mund-zu-Mund-Propaganda
 - Mütter über Töchter
 - Männer über Ehefrauen
 - Schlüssel-/Respektspersonen, Multiplikatoren
- ▶ Komm- und Gehstruktur – beides ist wichtig
- ▶ Abholen und Begleiten
- ▶ Schnuppernachmittage, Kennenlern-Angebote
- ▶ öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen
- ▶ Plakate und Flyer – auch zur Selbstverständigung
- ▶ Presse, kostenlose Zeitungen
- ▶ auch andere Medien wichtig (z.B. TV-Sendungen)



Soziale Einbettung

- ▶ Verbindung von Bewegung und Geselligkeit – Fröhlichkeit, angenehme Atmosphäre
- ▶ Besuche als Kontakt
- ▶ regelmäßige Termine – Anlass, um aus dem Haus zu gehen, erwartet /ggf. vermisst werden, Bekannte treffen, neue Menschen kennenlernen
- ▶ Kaffeetrinken vorher
- ▶ Reden beim Spaziergehen
- ▶ Bewegung auch als Anlass zum Trinken
- ▶ Zeiten sind wichtig (Tageszeiten, Wochentage, Ferien)
- ▶ Verbindung mit zusätzlichen Angeboten: Helferbörse, Mittagessen in der Schulmensa
- ▶ viele Forschungsergebnisse zeigen große Bedeutung sozialen Kapitals / sozialer Netzwerke



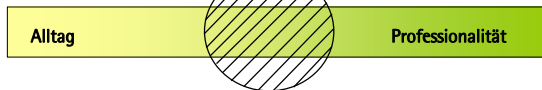
Träger und Netzwerke

- ▶ Stadt-Seniorenrat e.V.: Selbstorganisation der Älteren
- ▶ Mehrgenerationenhaus (Mobile Jugendarbeit)
- ▶ Gemeinde (Rangendingen)
- ▶ Initiative des Sportvereins (Nufringen) – Andocken an Moschee und Besuchsdienst (Herrenberg)
- ▶ Kommune + bestehendes Netzwerk (Heidelberg)
- ▶ Projekte als Anlass zu vielen neuen Kooperationen (Ärzte, Caritas, soz. Dienste, Moschee...) und neuen Netzwerken
- ▶ Projektkoordination nötig
- ▶ ein Erfolgsfaktor: engagierte Einzelne, Teams, Organisationen, Gemeinden



Vermittlung und Begleitung - neue Tätigkeitsfelder

- ▶ Begriffe: Übungsleiter/in, Senioren-, Parcours-, Bewegungs-Begleiter/in
- ▶ Qualifizierung gehört dazu – zum Teil im Mittelpunkt (Aalen - Nebeneffekt: Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden)
- ▶ Qualifizierung: auch engagierte Jüngere (Herrenberg)
- ▶ auch Teilnehmer/innen als Anbieter
- ▶ teilweise Aufwandsentschädigung
- ▶ teilweise Zertifizierung
- ▶ neue Aufgabenfelder zwischen Ehrenamt und Professionalität (Regelmäßigkeit, Ausbildung, Honorierung)



Rolle des Modellvorhabens

- ▶ Finanzmittel machen neue Angebote oder Ausweitung vorhandener Angebote möglich
- ▶ Anreiz für Sponsoren (z.B. Finanzierung von Geräten)
- ▶ Anreicherung vorhandener Angebote durch
 - Einbeziehung neuer Gruppen (sozial Benachteiligte, Migranten, Ältere generell)
 - Einbeziehung von Bewegung
 - Orientierung am Sozialraum
 - Aufbau von Strukturen, neue Kooperationen
- ▶ Empfehlung: Modellvorhaben noch mehr als Gütesiegel nutzen und herausstellen



Besondere Herausforderungen

- ▶ Motivation z.T. geringer als erwartet
- ▶ schwankende Teilnehmer-Zahlen (Wetter: Hitze, Kälte, Regen, Nässe; Beerdigungen...)
- ▶ Verortung innerhalb der vorhandener Bewegungsangebote (u.a. Rolle der Sportvereine) und der traditionellen "Seniorenangebote"
- ▶ Wo sind die älteren Männer? eher in Sportvereinen? eher kompetitive Angebote? zu "weiblich" geprägt?
- ▶ Prozess von Idee/ Initiative zur Umsetzung – unterschiedliche Phasen, Flexibilität im Ablauf, vom Modell zur Normalität
- ▶ Kontinuität und Verstetigung:
für die Teilnehmer/innen: Bewegung im alltäglichen Alltag?
für die Projekte: wie geht es weiter (ohne Finanzierung? über personelle Wechsel hinweg?)



Zum gesamten Programm

nicht einfach "macht mal" - Format

- ▶ Impuls durch Programm – Thematisierung und Verknüpfung von Bewegung im Alltag, Sozialraum, Alter, Menschen in schwierigen Lebenslagen
 - ▶ finanzielle Förderung
 - ▶ relativ "unbürokratisches" Verfahren
 - ▶ Vernetzungstreffen: Austausch zwischen den Projekten, inhaltliche Beratung
 - ▶ Austausch mit Steuerungsgruppe – lernendes Programm
 - ▶ Evaluation und Selbstevaluation als Anlass zur Reflexion /Rückkoppelung
 - ▶ Flexibilität im Ablauf – Änderungen möglich
- Empfehlung:
- ▶ noch mehr Öffentlichkeit und Unterstützung dabei
 - ▶ zündendere Titel



Fazit und Ausblick

- ▶ Die Projekte und das Programm insgesamt haben viel(e) in Bewegung gebracht
- ▶ unterschiedliche Ansatzpunkte und Wege möglich
- ▶ viele Impulse für andere Kommunen – zur Nachahmung und Weiterentwicklung empfohlen
- ▶ wichtiger und weiterführender Ansatz in Bezug auf Gesundheitsförderung, Leben im Alter, Stadtteilarbeit, Stadtentwicklung...

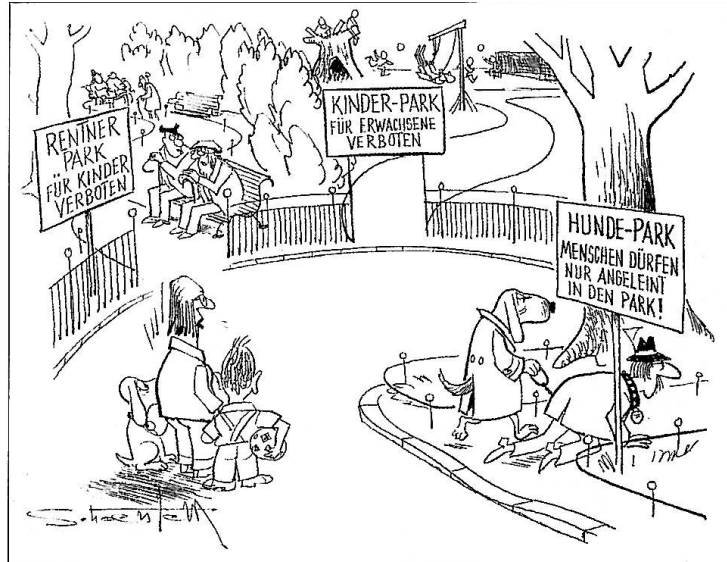
Wege zur Weiterentwicklung

- ▶ weitere Zielgruppen (einsame und arme Alte, Männer, Menschen mit Migrationshintergrund, Ältere mit – auch geistiger – Behinderung,)
- ▶ "junge Alte" und neues Bild vom Altern
- ▶ Jung & Alt, generationsübergreifende Angebote
- ▶ Tanzen – Musik und Spazierengehen als besonders ansprechend und integrativ
- ▶ Qualifizierung in der Gesundheitsförderung



Kernpunkte

- ▶ **Begleitung** – der Älteren, der Projekte, des Programms
- ▶ **Verankerung** – im Alltag der Älteren, in der Arbeit der Organisationen, in der Gesundheitsförderung
- ▶ **Qualifizierung** – Lebenslanges Lernen für alle, Qualifizierung in der Gesundheitsförderung
- ▶ **Austausch** – zwischen den Älteren, zwischen den Projekten, zwischen unterschiedlichen Fachbereichen und Organisationen
- ▶ **Stärken** – Potenziale der Älteren, der Projekte, der Organisationen



Quelle: Stadt und Raum 4/2008



WEBER+PARTNER

Institut für Stadtplanung und Sozialforschung

Mühlrain 9, 70180 Stuttgart
Tel. 0711 62009360 Fax 0711 62009389
wpstuttgart@weberpartner.de

Emser Straße 18, 10719 Berlin
Tel. 030 8616424 Fax 030 8616630
wpberlin@weberpartner.de