Altengerechte Quartiere.NRW
Wattenscheid-Mitte

09.06.2017
Praxiswerkstatt „Bewegung, Spiel und Sport im Quartier“

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

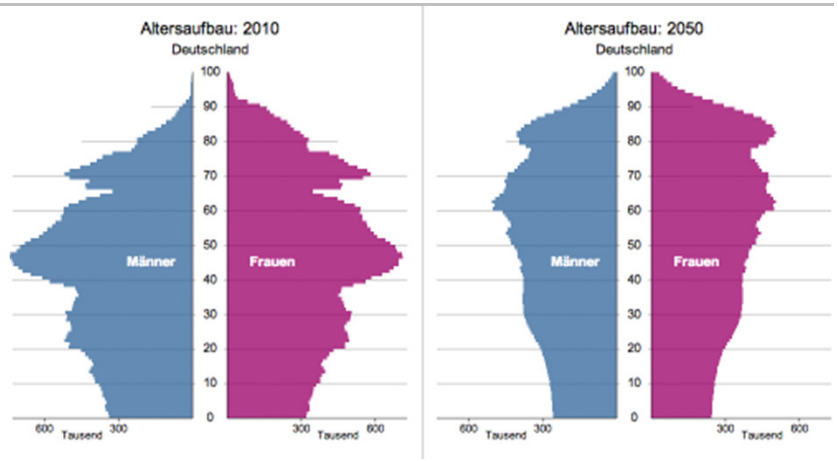
Wattenscheid-Mitte
ein Zuhause bis ins hohe Alter?

gefördert vom: Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

Altengerechte Quartiere.NRW Wattenscheid-Mitte

Caritasverband für Bochum und Wattenscheid e.V.

09.06.2017
Dipl. Soz.-Wiss. Urlacher



Quelle: Statistisches Bundesamt

Ausgangslage

nichts Neues:
„Demographischer Wandel + X“

- Wir werden **älter** (ärmer, „bunter“, aktiver)
- Wir werden **pflegebedürftiger/ -intensiver** („Pflegenotstand“)
- Wir wollen **selbstbestimmt leben**
- Wir wollen am **gesellschaftlichen Leben teilhaben**
- Wir wollen im **gewohnten Umfeld bleiben**

-> die Situation der Finanzierungssysteme ist unsicher!

Dr. D. Grobe (Fachtagung 03.09.2014, Aktiv Altern)

Warum „Quartier“?

- hier werden die sozialen und demographischen Herausforderungen „sichtbar“
- ist die Ebene, auf der „kommunale Daseinsvorsorge“ stattfindet
- ist der Ort, an dem sich Menschen geborgen und „zuhause“ fühlen
- hat unmittelbaren Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit

--> logische Handlungsebene, zusammen mit den Akteuren vor Ort!

Dr. D. Grobe (Fachtagung 03.09.2014, Aktiv Altern)

Schwerpunkte des Projektes sind:

- **Gemeinschaft erleben**, in dem Netzwerke geschaffen und Begegnung ermöglicht wird

- **Sich versorgen**, durch „kurze Wege“ im Quartier, die Bündelung von Beratungs- und Hilfsangeboten

- **Altengerechtes Wohnen** und

- **Sich einbringen**, also die Entwicklung von Möglichkeiten zur aktiven Beteiligung von Quartiersbewohnerinnen und Quartiersbewohnern

Ebenen und Ziele des Projektes sind:

• *übergeordnet/ forschend:*

Mehr als 50 Städte und Kreise beteiligen sich NRW-weit mit eigenen Projektgebieten – es erfolgt ein Austausch darüber, was wo fehlt, welche Bedarfe ermittelt werden und welche übertragbaren Ansätze es gibt.

• *im Projekt-Quartier WAT-Mitte:*

- Was sind Ihre Bedarfe? Welche Wünsche und Anliegen haben Sie? Was betrifft Sie persönlich und Ihr Umfeld? Welche Angebote sind vorhanden oder fehlen? Gibt es neue Ideen für die Zukunft – damit WAT-Mitte ein Zuhause bis ins hohe Alter sein kann?

- Weiterleitung von Anregungen, Konkretisierung von Ideen, Einleitung und/ oder Durchführung von Angeboten, Kooperationen und Austausch

- monatliche **Quartiers-Werkstatt** als Basis und Ausgangspunkt

Netzwerk aus Bürger*innen, lokaler Politik und Verwaltung, Akteuren des Quartiers (Wohnungsunternehmen, Vereine, Organisationen, Gewerbe…)

- Entwicklung von **zielgruppenspezifischen**, **bedarfsorientierten** und **sozialraumkonformen** Angeboten im Quartier

Was brauchen Sie, um zufrieden in Wattenscheid-Mitte alt werden zu können? Sie sind die Experten für Ihr eigenes Leben und Umfeld!

Was möchten Sie…

- erhalten, verändern, aufbauen
- aktivieren, auf den Kopf stellen, bewegen
- auf den Weg bringen, pflanzen

gefördert vom: Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

- Entwicklung von **zielgruppenspezifischen**, **bedarfsorientierten** und **sozialraumkonformen** Angeboten im Quartier

<u>Grundlage ist dabei eine Kombination aus</u>

- den Themen, Ideen, Eingaben, Vorstellungen, Wünschen der Teilnehmer*innen!

- (neuen) Erkenntnissen aus Theorie und Praxis

- Rechercheergebnissen (Sozialraumanalyse, ZDF, „Status Quo“ im Quartier)

- der Netzwerkarbeit im Quartier

- **gemeinsame Entwicklung der Angebote und Maßnahmen <u>mit</u> den Menschen und Akteuren im Sozialraum!**
- **<u>Verstetigung</u> von Beginn an „mitdenken“!**

Kurse „Mobil und Fit bleiben“ – ein Bewegungsangebot im Quartier für Menschen 70+

Ziele

- Motivation und Aktivierung der Teilnehmer*innen
- Gewinnung von mehr Trittsicherheit
- Schulung des Gleichgewichtes
- Steigerung des Selbstbewusstseins

Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, um die Selbständigkeit (lange)zu erhalten!

Inhalte

- Förderung der Beweglichkeit
- Gleichgewichtsübungen
- Übungen zur Trittsicherheit
- Aktiv gegen Stürze vorbeugen
- Reaktionsfähigkeit schulen
- Stärkung der Muskulatur
- Training der Standfestigkeit
- Gehfähigkeit und Mobilität fördern
- Sinne und Wahrnehmung anregen
- Übungen für den Alltag/ zuhause (nachhaltig)

gefördert vom: Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

Altengerechte Quartiere.NRW Wattenscheid-Mitte

Caritasverband für Bochum und Wattenscheid e.V.

09.06.2017
Dipl. Soz.-Wiss. Urlacher

Kurse „Mobil und Fit bleiben“ – ein Bewegungsangebot im Quartier für Menschen 70+

gemeinsame Konzeptentwicklung

(Grundlage „Sport für Hochaltrige“)

Bedingungen (u.a.)

- 10 Termine á 60 Minuten (40,00 €, ermäßigt 32,00 €)
- keine Mitgliedschaft im Verein erforderlich
- Fahrdienst möglich
- ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung erforderlich

gefördert vom: Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

Altengerechte Quartiere.NRW Wattenscheid-Mitte

Caritasverband für Bochum und Wattenscheid e.V.

09.06.2017
Dipl. Soz.-Wiss. Urlacher

Kurse „Mobil und Fit bleiben“ – ein Bewegungsangebot im Quartier für Menschen 70+

Kooperationspartner:

- TV Wattenscheid 01 e.V. (Breitensport)
- BSC 21 Wattenscheid e.V.
- AWO Familienzentrum, Moltkestraße (Südfeldmark)
- Deutsches Rotes Kreuz Wattenscheid, Voedestraße (Innenstadt)
- Stadtsportbund Bochum e.V.
- Seniorenbüro Wattenscheid
- Projekt „Altengerechte Quartiere.NRW“ in WAT-Mitte

Kooperationsvereinbarung (Verteilung von Aufgaben, Eingabe von Ressourcen, Kompetenzen)

Stand der Dinge – so geht es weiter…

- gestartet im September 2016 mit 1. Kurs, seit Januar 2 Kurse (ausgebucht)
- ab April 2017 Start des 3. Kurses, ein weiterer in Planung („Pantoffelnähe“)

- neben den Kursen: soziale Kontakte, geselliges Beisammensein, Spaß! (Adventfeier, Stadtteilspaziergänge)

gefördert vom: Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

Altengerechte Quartiere.NRW Wattenscheid-Mitte

Caritasverband für Bochum und Wattenscheid e.V.

09.06.2017
Dipl. Soz.-Wiss. Urlacher

Altengerechte Quartiere.NRW
Wattenscheid-Mitte

Caritas-Zentrum Wattenscheid
Propst-Hellmich-Promenade 29
44866 Bochum-Wattenscheid
02327. 9461-86
nadine.urlacher@caritas-bochum.de

www.caritas-bochum.de www.aq-nrw.de
www.facebook.com/WattenscheidMitte

in Bewegung kommen…

… das Quartier aktivieren!

gefördert vom: Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

Altengerechte Quartiere.NRW Wattenscheid-Mitte

Caritasverband für Bochum und Wattenscheid e.V.

09.06.2017
Dipl. Soz.-Wiss. Urlacher