



Geh-Treff! Komm, wir gehen spazieren!

Bewegt & gemeinsam die Gesundheit stärken

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des Turnverein Werther 04 e.V.

Autorin: Heike Arlt, Magret Eberl

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot Geh-Treff wurde vom Turnverein Werther 04 e.V. zusammen mit der Arbeitsgemeinschaft „mehrWERThe50+“ als Modellprojekt in 2013 entwickelt und in 2014 erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

mobil/aktiv sein, engagiert älter werden

Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

Zum Angebot

Idee/Modell

Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität einer der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist. Schon täglich eine Strecke zu Fuß zu gehen, wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Spazierengehen im eigenen Wohnumfeld ist eine besonders alltagsnahe, für Ältere vertraute und vor allem wirksame Form der Bewegung im Freien. Begleitete Geh- oder SpazierTreffs sollen helfen, ältere Menschen zu mehr Bewegung einzuladen und damit wichtige Beiträge zur Gesundheitsförderung zu leisten.

Gemeinsam spazieren gehen macht Spaß, bringt die Menschen in Kontakt, ermöglicht Teilhabe, führt durch vertraute Quartiere, lässt Sonne und Wind spüren und ist deswegen ein wertvoller Gesundheitsbaustein. Neben den sozial-emotionalen Aspekten sind aber insbesondere auch die körperlichen Auswirkungen des regelmäßigen Gehens hervorzuheben. Bewegung ist die beste Medizin!

Inspiziert durch die Studie „Aktiv-in-Heidelberg“ (Gähje / Rott, 2008) und das dort durchgeführte Projekt „Heidelberger Bewegungsparcours“, haben die GehTreff-Initiatoren in Werther auf folgende Punkte besonderen Wert gelegt:

- Gewinnung und Schulung ehrenamtlicher Geh-Treff-Paten
- Einbindung und Unterstützung durch die Stadt Werther und andere örtlicher Netzwerkpartner
- Erproben eines Konzeptes, das auf andere Kommunen übertragbar ist
- Etablieren von Geh-Treffs als Bewegungsprogramm mit der Zielstellung, zum Erhalt und bestenfalls zur Verbesserung der Mobilität älterer Menschen beitragen zu können, einschließlich der Präventionsaspekte „Demenz“ und „Stürze“
- Geh-Treffs sollen mehr sein, als „nur“ ein zusätzliches Freizeitangebot. Sie sollen der gezielten Gesundheitsförderung dienen und Teilnehmende ermutigen, auch über das Gehtraining hinaus mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Ältere ab 65 Jahren mit und ohne soziale Benachteiligung, insbesondere unzureichend aktive Ältere. Diese Zielgruppe kann sich sowohl als Geh-Treff-PateIn als auch als Teilnehmer in die Geh-Treff-Gruppe einbringen.

Partner und Netzwerke

Die Arbeitsgemeinschaft „mehrWERTher50+“ bestehend aus dem Turnverein Werther, der Ev. Luth. Kirchengemeinde Werther mit der Seniorenbegegnungsstätte „Haus Tiefenstraße“ sowie dem Kreissportbund Gütersloh sind die Initiatoren des Geh-Treffs. Des Weiteren ist die Diakonische Stiftung Ummeln (Wohngruppe Werther / Einrichtung der Behindertenhilfe) bei den Geh-Treffs eingebunden und nutzt diese als tagesstrukturierendes Bewegungsangebot für ihre Klienten (inklusive Aspekt). Eine Mitarbeiterin der Stiftung ist gleichzeitig als Geh-Treff-Patin engagiert. Die Stadt Werther ist neben dem LSB NRW Förderer des Projektes.

Nachhaltigkeit

Für die Teilnehmenden ist das Mitmachen beim Geh-Treff kostenfrei, was nicht allein daraus resultiert, dass die Gehpaten sich ehrenamtlich engagieren. Daher ist die Finanzierung des Geh-Treffs schon mit geringen finanziellen Mitteln möglich und auch der Fortbestand aufgrund fehlender Gelder nicht gefährdet.

Die Anbindung der Geh-Treffs beim Turnverein Werther 04 sowie der Seniorenbegegnungsstätte „Haus Tiefenstraße“ trägt erheblich zum Bekanntheitsgrad des Angebotes bei. Beide Partner sorgen für regelmäßige Aushänge von Handzetteln, Internet-Infos etc. und stehen sowohl den Geh-Treff-Paten als auch interessierten Senioren als Ansprechpartner zur Verfügung. Die Bekanntheit wird darüber hinaus noch durch regelmäßige Berichte in der Lokalpresse sowie Bewerbung auf öffentlichen Veranstaltungen wie Stadtfesten etc. gefördert.

Alle Gehpaten wurden fachlich geschult, so dass Grundkenntnisse zur Leitung von Gruppen einschließlich Kommunikationsaspekten sowie ein Mini-Repertoire an einfachen gymnastischen Übungen angeleitet werden. Darüber hinaus werden auch Kenntnisse über die gesundheitliche Wirkung regelmäßigen Gehens und Sicherheitsaspekte vermittelt. Für den regelmäßigen Austausch der Geh-Treff-Paten finden zweimal jährlich Team-Treffs statt. Jeder Geh-Treff-Pate hat eine individuelle Visitenkarte sowie eine Arbeitsmappe für seine Arbeit überreicht bekommen.

Ansprechpartner

KSB Gütersloh e.V. (Koordination)

Margret Eberl

Tel. 05241 - 851446

Email: margret.eberl@gt-net.de

Turnverein Werther 04 e.V.

Birgit Jaschkowitz

Tel. 05203 - 1641

Email: b.jaschkowitz@t-online.de

Ev. Luth. Kirchengemeinde Werther, Seniorenbegegnungsstätte „Haus Tiefenstraße“
 Claudia Seidel
 Tel.: 05203 - 1408
 Email: claudia.seidel@kirche-werther.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Die Geh-Treffs sind offene und kostenfreie Angebote, an denen SeniorInnen unverbindlich und ohne vorherige Anmeldung teilnehmen können. Das Angebot findet zweimal wöchentlich statt und wird von geschulten Gehpaten, oft auch in Tandem-Form, begleitet. Die Geh-Treffs starten jeweils am Gemeindezentrum und führen über wechselnde Strecken sowohl durch den Stadtkern als auch durch Parks, Grünanlagen und Siedlungen. In Abhängigkeit von der jeweiligen Gruppe werden Tempo und Gelände angepasst, so dass der Geh-Treff eine Stunde dauert. Einige Teilnehmer werden von zu Hause bzw. von Alteinrichtungen abgeholt. Das Prinzip „Walking Bus“ könnte eine alternative Angebotsform werden.

Sportstätten-/Raumbedarf

Da es sich hier um eine Outdoor-Aktivität handelt, ist außer einem fixen Treffpunkt, der überdacht sein sollte, kein weiterer Raum notwendig. Im Schlechtwetterfall könnte dann alternativ im überdachten Bereich (z.B. auch Eingangshalle von Schulen) ein Gymnastikprogramm durchgeführt werden.

Materialbedarf

Für die Geh-Treffs sind keine weiteren Materialien erforderlich. Jedoch wurden die Gehpaten in Werther mit einer Kleinmaterialien-Box (Chiffontücher, Bohnensäckchen, kleine Igelbälle, Tischtennisbälle, Wäschklammern, Korke usw.) ausgestattet. Mit den Materialien können dann unterwegs gymnastische Einheiten angeboten werden.

Zeitressourcen

Für die vorbereitende Planung sollte je nach vorhandenen Strukturen (Kontakt Stadt, Verein, Einrichtungen der Altenarbeit) bis zu einem halben Jahr eingeplant werden. Im Folgenden ist der Termin- und Zeitplan für das Vorhaben „Geh-Treffs in Werther“ dargestellt.

28.11.2013	Einladung eines Vertreters der Stadt Werther (Fachbereich Schule, Kultur und Sport) in den Arbeitskreis, Vorstellung Vorhaben
05.03.2014	Vorstellung des Geh-Treff-Vorhabens im Sozialausschuss der Stadt Werther
April 2014	Presseankündigung: Geh-Paten gesucht / Ankündigung Start -Up -Treffen
05.05.2014	Start-Up 14.00-15.00 Uhr: Info-Veranstaltung für Freiwillige/Interessierte, Einladung Presse
12.05.2014	1. Schulung Geh-Treff-Paten, 14.00-17.00 Uhr
19.05.2014	Start Geh-Treff, 10.00 Uhr, Gemeindehaus Werther, Einladung Bürgermeisterin und Presse
02.06.2014	2. Schulung Geh-Treff-Paten, 14.00-17.00 Uhr
30.06.2014	Team-Treff Gehpaten, 15.00-16.00 Uhr: Erfahrungsaustausch und Planung
24.09.2014	Team-Treff Gehpaten, 14.00-15.00 Uhr: Erfahrungsaustausch, Besprechung Flyer, Planung, anschließend Info für Endverbraucher, Einladung Presse
08.12.2014	Schulung Geh-Treff-Paten, 14.00-17.00 Uhr: „Alterserkrankungen / Medikament“, DRK Kreisverband - Mitglied in der AG Freie Wohlfahrtsverbände für die offene Seniorenarbeit. Anschließend „Dankeschön-Aktion“ (Einkehr Gaststätte) und Jahresabschluss
09.03.2015	Team-Treff Gehpaten: „Aktion Schrittzähler“: Einweisung Geh-Treff-Paten, Einladung Presse
30.03.2015	Frühlings-Start Gehrreffs 2015 - Jeder schritt zählt - jetzt mit Schrittzähler unterwegs in Werther,

	Einladung Presse
04.05.2015	Team-Treff Gehpaten: Erfahrungsaustausch, Planung weitere Bewerbung, Info über und Einladung zur BAGSO-Schulung „MitMachBox“
14.06.2015	Infostand bei Stadtfest der Diakonischen Stiftung Ummeln in Werther
22.01.2016	Team-Treff Gehpaten: Gemeinsame Spazierrunde, Resümee 2015, Erfahrungsaustausch und Ideensammlung 2016

Stolpersteine

Die Gewinnung von Ehrenamtlichen als Gehpaten stellt vielerorts eine große Herausforderung dar. Sofern die Geh-Treffs nicht mit Ehrenamtlichen organisiert werden können, müssen alternativ entsprechende Finanzierungskonzepte für die Gehpaten erarbeitet und umgesetzt werden. Bei heterogenen Gruppen müssen entsprechend der Hilfsbedürftigkeit ausreichend Gehpaten vor Ort sein. Wann ist geeignetster Tag und welche Uhrzeit passt am besten für dieses Angebot?

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Die Leitungen der Geh-Treffs sollten Freude im Umgang mit Menschen haben und Bereitschaft zur Teilnahme an einer Einführungsschulung mitbringen. Sie sollten kommunikationsfreudig, bewegungsfreudig und natürlich ortskundig sein. Weitere Aspekte sind: Verlässlichkeit, Selbständigkeit und Verantwortungsbewusstsein und die Bereitschaft für ehrenamtliches Engagement für das Gemeinwohl.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

siehe beigefügter Flyer und Werbetext

Weitere Materialien auf Anfrage

Präsentation „Info Start-Up“, Gewinnung Ehrenamtliche
 Programm zur Schulung der Geh-Treff-Paten

Offenes und Ideen zur weiteren Entwicklung

Ursprünglich war eine Ausschilderung zur Kennzeichnung der Geh-Treff-Strecken mit Meterzahl-Angaben und Gesundheits-Infos angedacht. Das Vorhaben ist vorerst hinten angestellt.

Die Anschaffung der Schrittzähler sollte einer zusätzlichen Motivation dienen (siehe Aktion „3.000 Schritte extra“), hat sich hier aber nicht wie gewünscht bewährt. Die kostengünstig erworbenen Schrittzähler erwiesen sich im Handling als eher unpraktisch (zu kleines Display) und in der Funktion (ungenauere Anzeige) als technisch minderwertiges Material. Ein neuer Versuch mit besserem Material ist nicht ausgeschlossen.

Die ursprünglich angedachten Kooperationen mit Schulen z. B. im Rahmen von schulischen Projekttagen zum Thema „Alt und Jung“ wurden bisher noch nicht in Angriff genommen, stehen aber noch im Themenspeicher.

Zur weiteren Entwicklung der Geh-Treffs sollen Extra-Veranstaltungen für Teilnehmende z. B. mit Vorträgen zu Gesundheitsthemen angeboten werden. Auch Schnupperstunden mit alternativen Bewegungsangeboten wie z. B. Gymnastik etc. sind denkbar.

Literatur und Medien

Rott, Ch., Gähje, H.: Das Heidelberger Bewegungsprogramm - ein niederschwelliges Angebot zur Gesundheitsförderung Älterer. Institut für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg und Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg. 2011.

Gesundheit Berlin-Brandenburg (Hrsg.): Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter. Ein Leitfadens zum Aufbau von begleiteten Spaziergangsgruppen und zur Initiierung von Trainingsgruppen zur Sturzprävention im Stadtteil.

Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Geistig fit im Alter durch Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität. 2010.

Amt für Gesundheitsdienste Liechtenstein (Hrsg.): „Die Fitnesswelle an der Haltestelle“.

Deutscher Turner-Bund, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO e. V.), (HRSG.): Fit im Alltag [...], Aktiv gegen Stürze [...]. Frankfurt am Main. 2009.

Kemmler, W. u. a.: Training, Risikofaktoren und Gesundheitskosten älterer Menschen: Senioren Fitness und Präventionsstudie (SEFIP). In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. Heft 11/2010.

Programm

Geh-Treff, komm wir gehen spazieren!

siehe beigefügter Flyer und Werbetext

Hinweise:

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Veranstalter

Turnverein Werther 04 e. V.

Kontakt / Info

- Birgit Jaschkowitz, Turnverein Werther, Tel. (05203) 1641
- Claudia Seidel, Haus Tiefenstraße, Tel. (05203) 1408
- Elke Albrecht, Geh-Treff-Patin, Team Montag, Tel. (05203) 5331
- Petra Kania, Geh-Treff-Patin, Team Donnerstag, Tel. (05204) 9955798

Eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft „mehrWERTher50+“

- Turnverein Werther 04 e. V.
- Ev. Luth. Kirchengemeinde Werther mit der Seniorenbegegnungsstätte „Haus Tiefenstraße“
- Kreissportbund Gütersloh e. V.



Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Werther.

Gefördert durch den Landessportbund NRW im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“.



Ev. luth. Kirchengemeinde Werther
Haus Tiefenstraße

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Fotnachweis: Innen/links: Landessportbund NRW
Innen/rechts: Haller Kreisblatt, Titel-fotolia, Hinten: Stadt Werther

Arbeitsgemeinschaft
mehr**WERT**her50+



Geh-Treff

Bewegt ÄLTER werden
in Werther!

erther bewegt sich!



KOMM, WIR GEHEN SPAZIEREN

Bewegt & gemeinsam die Gesundheit stärken

Ein bewegter Tag ist ein guter Tag

„Bewegung ist die beste Medizin!“ Was der Volksmund schon immer wusste, gilt heute als wissenschaftlich erwiesen. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität einer der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist. Dabei muss man nicht gleich Höchstleistungen vollbringen. Schon ein kleiner Spaziergang, am besten täglich, kann Wunder wirken!

Einfach mal mitgehen! Geh-Treffs laden zu Spaziergängen ein!

Gemeinsam spazieren gehen macht Spaß und ist gleichzeitig gesund! Wer sich auch im fortgeschrittenen Alter gemeinsam mit anderen an der frischen Luft bewegen möchte, für den sind die Geh-Treffs in Werther genau das Richtige.



„Raus aus der Stube, rein in den Ort! Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit!“ Unter diesem Motto laden wir ältere Menschen zu unseren Geh-Treffs in Werther ein.

Was Bewegung bewirkt: Regelmäßiges Gehen...

- bringt Herz und Kreislauf in Schwung, aktiviert das Immunsystem.
- stärkt die Beine, verbessert die Gangsicherheit, schützt vor Stürzen.
- fördert die Durchblutung des Gehirns und sorgt für geistige Frische.

Das erwartet Sie bei unseren Gehrreffs

- Spaziergänge – nicht zu schnell, nicht zu langsam – mit Pause(n)
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch den Ort und den Park
- Kleine gymnastische Übungen
- Spaß und ein nettes Miteinander

Sicher begleitet

Unsere geschulten, ehrenamtlichen Geh-Treff-Paten freuen sich darauf, Sie bei Ihren Spaziergängen zu begleiten.



Infos zur Teilnahme

Mitmachen können alle Älteren, die Zeit und Lust haben, sich auf den Weg zu machen. Die Teilnahme an den Geh-Treffs ist kostenfrei. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Kommen Sie einfach zu unseren Treffpunkten.

Wann:
montags, 10.30 Uhr
donnerstags, 10.00 Uhr

Wo:
Gemeindehaus Werther
(Vorplatz), Alte Bielefelder Str. 21

Hinweis: Geänderte Termine oder Treffpunkte werden in der Tagespresse rechtzeitig bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf Sie!

Gehtreff - Werther bewegt sich



Ein bewegter Tag ist ein guter Tag

„Bewegung ist die beste Medizin!“ Was der Volksmund schon immer wusste, gilt heute als wissenschaftlich erwiesen. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität einer der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist. Dabei muss man nicht gleich Höchstleistungen vollbringen. Schon ein kleiner Spaziergang, am besten täglich, kann Wunder wirken.

Einfach mal mitgehen - Gehtreffs laden zu Spaziergängen ein

Gemeinsam spazieren gehen macht Spaß und ist gleichzeitig gesund! Wer sich auch im fortgeschrittenen Alter gemeinsam mit anderen an der frischen Luft bewegen möchte, für den sind die Gehtreffs in Werther genau das Richtige.

Raus aus der Stube, rein in den Ort! Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit!

Unter diesem Motto laden wir ältere Menschen zu unseren Gehtreffs in Werther ein.

Was Bewegung bewirkt: Regelmäßiges Gehen...

- bringt Herz und Kreislauf in Schwung, aktiviert das Immunsystem.
- stärkt die Beine, verbessert die Gangsicherheit, schützt vor Stürzen.
- fördert die Durchblutung des Gehirns und sorgt für geistige Frische.

Das erwartet Sie bei unseren Gehtreffs

- Spaziergänge - nicht zu schnell, nicht zu langsam - mit Pause(n)
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch den Ort und den Park
- Kleine gymnastische Übungen
- Spaß und ein nettes Miteinander

Sicher begleitet

Unsere geschulten, ehrenamtlichen Gehtreff-Paten freuen sich darauf, Sie bei Ihren Spaziergängen zu begleiten.

Infos zur Teilnahme

Mitmachen können alle Älteren, die Zeit und Lust haben, sich auf den Weg zu machen. **Die Teilnahme an den Gehtreffs ist kostenfrei.** Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Kommen Sie einfach zu unseren Treffpunkten.

Wann: montags, 10.30 - 11.30 Uhr
freitags, 10.30 - 11.30 Uhr

Wo: Gemeindehaus Werther (Vorplatz), Alte Bielefelder Str. 21

Geänderte Termine
oder Treffpunkte
werden rechtzeitig
in der Tagespresse
bekannt gegeben.

Gehtreff - Werther bewegt sich



Veranstalter

Turnverein Werther 04 e. V.

Kontakt / Info

- Birgit Jaschkowitz, Turnverein Werther, Tel. (05203) 1641
- Claudia Seidel, Haus Tiefenstraße, Tel. (05203) 1408
- Elke Albrecht, Team Gehtreff-Paten, Tel. 05203/5331

Eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft „mehr WERTher50+“

- Turnverein Werther 04 e. V.
- Ev. Luth. Kirchengemeinde Werther - Seniorenbegegnungsstätte „Haus Tiefenstraße“
- Kreissportbund Gütersloh e. V.



KOMM, WIR GEHEN SPAZIEREN

Bewegt und gemeinsam die Gesundheit stärken



Ev.-luth. Kirchengemeinde Werther
Haus Tiefenstraße

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Werther.

Gefördert durch den Landessportbund NRW im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

Arbeitsgemeinschaft
mehr **WERT** her50+



Geh-Treff

Bewegt ÄLTER werden
in Werther!

erther bewegt sich!

Birgit Jaschkowitz



05203/1641



Ev. luth. Kirchengemeinde Werther
Haus Tiefenstraße

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Werther. Gefördert durch den Landessportbund NRW im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“.