



Miatroll

Mobil im Alter trotz Rollator

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel der Turngemeinde Schildesche 05 e.V.

Autorin: Heike Art

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot Miatroll wurde der Turngemeinde Schildesche e.V. als Modellprojekt in 2015 entwickelt und 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

gemeinsam älter werden

Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

Zum Angebot

Idee/Modell

Die Turngemeinde Schildesche 05 e.V. ist der ortsansässige Sportverein im drittgrößten Stadtteil von Bielefeld Schildesche. Der Schwerpunkt des Vereins liegt in der Förderung und Erhaltung der Alltagsbeweglichkeit von Älteren, damit sie bewegt und gesund älter werden. Diese Bewegungsangebote sind integrative Bewegungsangebote und damit offen zugänglich auch für Menschen mit Rollator. Bereits 2008 hat die TG Schildesche das anerkannte REHA-Sportangebot „pAVK-/Sitzgymnastik-Gruppe“ für Menschen mit Rollator geöffnet.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren mit Rollator aus dem Quartier der Wohnanlage Am Pfarracker/Liethstück und im fußläufigen Umfeld, die trotz Rollator im Alter mobil bleiben möchten.

Partner und Netzwerke

Die TG Schildesche 05 e.V. hat mit seinen Netzwerkpartnern Bielefelder Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft mbH (BGW) sowie der Evangelisch Lutherische Stiftskirchengemeinde Schildesche eine schriftliche Kooperationsvereinbarung erstellt. Beide Partner des Vereins stellen die Räumlichkeiten für das Projekt Miatroll zur Verfügung. Ebenso beteiligt an diesem Projekt ist das Quartiersbüro der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Bielefeld, welches im Wesentlichen für die Netzwerkarbeit zuständig ist. Die Bewerbung des Angebotes erfolgt durch den Seniorenbeirat der Stadt in Form von Aushängen in Geschäften, Bewerbung in Schaukästen und Pressemitteilungen.

Nachhaltigkeit

Vernetzung und Kooperation sind aus Tradition wichtige Leitlinien des Vereins, denn: Vereinte Kraft – Gutes schafft! Darauf aufbauend wurde eine Kooperationsvereinbarung von den Kooperationspartnern unterzeichnet, wo die Partner dem Verein stets die Nutzung der eigenen Räumlichkeiten zusichern.

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, noch weitere Menschen mit Rollator in die bestehenden Gruppen zu integrieren bzw. für diese noch neue Angebote zu schaffen, so z.B. auch ein regelmäßiges Angebot Seniorengymnastik.

Die Marke Miatroll soll beim Deutschen Patent- und Markenamt geschützt werden.

Ansprechpartner

Turngemeinde Schildesche 05 e.V.

Petra Töheide

Tel. 0521 – 85988

Email: ergomobil@aol.com

Zur Organisation

Angebotsformen

Das Angebot Miatroll ist ein 10-stündiges Kursangebot der TG Schildesche 05 e.V. Ein Kurs findet montags von 15:00-16:00 Uhr rund um die Wohnanlage Am Pfarracker/Liethstück statt. Ein weiterer Kurs startet mittwochs um 10:00 Uhr rund um das Gemeindehaus der Stiftskirche Schildesche. Auch Mitglieder können dieses Kursangebot im Rahmen ihrer Vereinsmitgliedschaft wahrnehmen.

Sportstätten-/Raumbedarf

Die Miatroll-Angebote starten jeweils in den Räumlichkeiten des Kooperationspartners und enden hier auch wieder. Alle weiteren Aktivitäten und Übungen mit dem Rollator finden in der nahen Umgebung draußen statt.

Materialbedarf

Gymnastik wird am bzw. mit dem Rollator selber gemacht. Des Weiteren wird an und mit alltäglichen Hindernissen geübt. Weitere Kleingeräte könnten mit in die Gymnastik einbezogen werden.

Zeitressourcen

Für das Rollator-Training-Angebot wird eine Zeitstunde einkalkuliert. Eine vorherige Auskundschaftung der Umgebung rund um den Start-/Endpunkt wird empfohlen.

Stolpersteine

Es haben sich weder bei der Planung noch bei der Durchführung des Angebotes in Schildesche Stolpersteine aufgetan.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Die qualifizierte Übungsleitung sollte eine Fortbildung zum Rollator-Trainer absolviert haben, um auf die Bedürfnisse der Zielgruppe gezielt eingehen zu können. Im Optimalfall hat die Übungsleitung bereits Erfahrung im Rehabilitations- und Seniorensport und kann diese Expertise mit einbringen.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

siehe beigefügter Flyer

Inhalte der Kooperationsvereinbarung

- Gemeinsam bestehende Netzwerke im Quartier auszubauen
- Neue Netzwerke und Kontakte im Quartier zu schaffen
- Die Arbeit der beteiligten Organisationen, vor allem auf kommunaler Ebene, anzuregen, auszubauen und zu erhalten
- Sicherzustellen, dass die TG Schildesche 05 e.V. Räumlichkeiten der beteiligten Kooperationspartner nutzen kann, da keine vereinseigenen Räumlichkeiten existent sind
- Nach außen zu zeigen, dass sich der alte Slogan „Bleib drin in Schildesche“ wirklich lohnt und von den Kooperationspartnern mit Leben gefüllt wird
- Zu beweisen, dass alle beteiligten Organisationen zu allen Seiten und für alle Menschen offen sind
- Zu versuchen, Miatroll in der jetzigen Form nachhaltig weiterzuentwickeln

Programm

Exemplarischer Ablauf einer Miatroll-Kurseinheit in der Praxis

- Freundliche Begrüßung, Abfrage der Befindlichkeit
- Gymnastik im Stehen am oder im Sitzen auf dem Rollator:
 - Training der Hand-, Arm- und Beinkraft mit leichten gymnastischen Übungen
 - Spezielle Übungen zur Erhaltung und/oder Wiedererlangung der Beweglichkeit
 - Spezielle Übungen, die die Beindurchblutung fördern bzw. verbessern
 - Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins der Teilnehmer
- Rollator-Walking (das eigentliche Training in der nahen Umgebung)
 - Training des sicheren Umgangs mit dem Rollator. Hierzu gehören das Überwinden von alltäglichen Hindernissen, wie Bordsteinkanten, unebenen Untergründen, engen Kurven, Treppen sowie Bus- und Stadtbahneinstiegen (wenn dies zuvor mit den örtlichen Verkehrsunternehmen abgesprochen wurde)
 - Training der Sinne, wie die Natur sehen, hören und riechen, bewusstes Wahrnehmen der Umgebung und Förderung der Kommunikation
- Gegenseitige Verabschiedung am Ausgangspunkt der Rollator-Walking-Runde inkl. Ausblick auf die nächste Miatroll-Einheit in der Folgewoche

Hinweise:

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



REHA-Abteilung

Petra Tödheide, Lindenplatz 6, 33609 Bielefeld, Telefon: 0521 - 8 59 88 (AB) ;

Mobil: 0152 - 2 59 48 136

Mail: ERGOMobil@aol.com; Web: www.tg-schildesche.de

Mobil im Alter - trotz Rollator

„Miatroll“

Bewegungs- u. Mobilitätstraining * Gleichgewichtstraining * Kraft- u. Ausdauertraining
außerdem

Rollator-Training zum Erlernen und Üben alltägliche Hindernisse zu bewältigen

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

**im Gemeindehaus der
Stiftskirche Schildesche
33611 Bielefeld**

**NEU
ab dem
13. April
2016**

**Kursleitung:
Petra Tödheide**

**NEU
ab dem
13. April
2016**

Mögliche Teilnahmeformalitäten:

1. Sie buchen ausschließlich den 10-stündigen Kurs (Versicherungsschutz nur während der Kurszeit) und entrichten die Teilnahmegebühr in Höhe von 40,00 € bei Anmeldung in bar bei der Kursleitung
2. Sie werden Vereinsmitglied (derzeitige Beiträge auf dem Beitrittsformular und im Internet) in der Turngemeinde Schildesche 05 e.V. (Versicherungsschutz zusätzlich auf dem Hin- u. Rückweg) und können dadurch auch alle anderen Angebote des Sportvereins nutzen.

Für beide Möglichkeiten erhalten Sie das entsprechende Anmeldeformular bei der Kursleitung

Wir danken unseren Partnern:

Palatin Versorgung Management GmbH
Sudring 11 (hies Gelände)
33647 Bielefeld
Zentrale: 0521-225405 0

Öffnungszeiten Mo. bis Fr. jeweils von 9 bis 12 Uhr
PVM ist Vertragspartner aller Krankenkassen

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORTH RHINE-WESTFALEN



REHA + MOBILITÄTSTRAINING + KURSLEITUNG