

Grundsatzpapier

Konzept „Runder Tisch: Seniorenparcours“ Leitfragen und Checkliste

gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland



Leitfragen

Die Idee ...

... stammt ursprünglich aus China. Von dort kam das Konzept nach Europa, wo sie insbesondere in Spanien eine weite Verbreitung fand. In Deutschland setzte sich der Grundgedanke erst in den letzten Jahren stärker durch, so dass sich inzwischen immer mehr Kommunen und Städte mit einem solchen Vorhaben beschäftigen und eine Umsetzung planen.

Dabei fordert die demografische Entwicklung mit sich verschiebenden Alterspyramiden geradezu mehr Bewegungsförderung für Seniorinnen und Senioren. Denn je stärker die motorischen Fähigkeiten bei älteren Menschen ausgeprägt sind, umso weniger Stürze geschehen. Die Lebensqualität steigt und eine Kombination von geistiger und körperlicher Aktivität vermag sogar eine Demenzentwicklung hinauszuzögern.

Viele unterschiedliche Aspekte sind bei der Planung und Einrichtung eines solchen Parcours zu beachten. Dazu hat das Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland für Sie eine Checkliste zusammengestellt.

Die Kooperationspartner...

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern am „Runden Tisch Seniorenparcours im Saarland“. Ohne ihre Anregungen, Ideen und kritischen Fragen wäre diese Broschüre nicht entstanden:

EUROP'age Saar-Lor-Lux e. V. | SZ-Ältestenrat | Landeshauptstadt Saarbrücken, Amt für Grünanlagen Forsten und Landwirtschaft, Amt für soziale Angelegenheiten, Seniorenpolitik | Denkwerkstadt Saarbrücken e.V. | Saarländischer Turnerbund, Bildungswerk, Projekt „Fit und vital älter werden“ | Seniorenbüro Regionalverband Saarbrücken | Universität des Saarlandes, Sportwissenschaftliches Institut, Betriebsmedizin | Seniorenbeirat Dillingen | Saarbrücker Zeitung, Regionalverband Saarbrücken | Gemeinde Illingen, FB 4 - Menschen, Bildung u. Soziales | Landkreis St. Wendel, Seniorenbüro | Saarbrücker Altenwohnstift | Pflegedienst Arche Noah

1 Zweck und Ziel

1.1. Öffentliche Freiräume

Gibt es neue Aufgaben für öffentliche Freiräume?
Welche könnten das sein?

- Werden soziale Kontakte gefördert?
- Wird das Angebot generationenübergreifend gestaltet?
- Wird es an andere Bewegungsangebote gekoppelt?
- Gibt es eine nutzenbezogene Gestaltung?
- Gibt es eine öffentliche Toilette, die genutzt werden kann?

1.2. Kontakte

Wie kann erreicht werden, dass soziale Kontakte neu entstehen, um Vereinsamung vorzubeugen oder aufzuhalten?

- Auf welche Art und Weise können Kontakte geknüpft werden, zum Austausch mit Gleichgesinnten?
- Werden gezielt Treffen organisiert und die Senioren begleitet?
- Wird es ein Training geben, das gezielt unter dem Aspekt „sozialer Kontakte“ steht?
- Welche Möglichkeiten gibt es in der direkten Umgebung, die ebenfalls genutzt werden können (Café o. ä.)?
- Gibt es Orte der Kommunikation, als Treffpunkt der Generationen?

1.3. Gemeinsamkeit erleben

Wie kann Gemeinsamkeit erlebt werden?

- Soll es ein Gruppentraining geben?
- Kommen Thementage, die Senioren gemeinsam organisieren, in Frage?
- Sollten Geräte angeschafft werden, die nur zu zweit nutzbar sind?

1.4. Hinweise

- Konkrete Anreize für Sponsoring (Senkung Herz-Kreislauf-Erkrankung).
- Kann die Polizei oder das Ordnungsamt regelmäßige Kontrollen durchführen, um die Angst vor Gewalt gegenüber den Senioren zu mindern?

1.5. Hilfreiche Links

- <http://www.gesundheitsziele.de>

2 Planung und Konzeption

2.1. Grundsätzliche Überlegung

- Wer könnte unser Anliegen unterstützen?
- Wer könnte etwas gegen unser Vorhaben haben? (Widerstands-Analyse)
- Welche Geräte werden ausgewählt?

2.2. Standortwahl

Auch bei der Wahl des Standortes gibt es einiges zu beachten:

- Gibt es attraktive Standorte?
- Gepflegte Anlage wichtig, gerade bei älteren Leuten.
- Geschützter Platz, keine Bewegung auf dem „Präsentierteller“.
- Zentrale Lage, da Senioren nicht mehr so mobil sind und ein erhöhtes Sicherheitsbedürfnis haben.
- Besser in der Nähe von Wohngebieten?
- Wurde die Barrierefreiheit beachtet?
- Gibt es einen Unterstand zum Schutz vor dem Regen?
- Gibt es Schattenplätze?
- Wird die Anlage beleuchtet werden?
- Sind genügend Parkplätze vorhanden? Wenn ja, gibt es auch genügend Parkplätze für Menschen mit Behinderung?
- Gibt es eine Möglichkeit zum Ausruhen (Tische und Bänke)?

2.3. Koordinationsstelle

- Nehmen Sie Kontakt auf zu landesweiten Infostellen (z. B. Seniorenbüro).
- Welchen Stellen kann ich passende Informationen über mein Angebot weitergeben?
- Gibt es einen Ansprechpartner zur Unterstützung meines Projektes?
- Kooperationspartner sollten so früh wie möglich hinzugezogen werden.

2.4. Nicht alles neu erfinden

- Werden good-practice-Modelle aus der Region beachtet?
- Gibt es in der Nähe weitere Seniorenparcours?
- Kann man Erfahrungen bestehender Seniorenparcours nutzen?
- Können Forschungsergebnisse genutzt werden?
- Besteht die Möglichkeit einer Eingliederung in die Stadtentwicklungsplanung?
- Standort, z.B. in der Nähe der Vereine.

Hilfreiche Links:

- <http://www.neues-altern.de>
- <http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de>

2.5. Attraktivität

Um den Parcours attraktiv zu machen, sollte auch an die Gestaltung gedacht werden:

- Welche Gestaltung ist für Senioren ansprechend?
- Farbliche Gestaltung.
- Sollte der Schwierigkeitsgrad erkennbar sein (Abschreckung!)?

2.6. Partizipation

Wie können die Senioren in die Planung miteinbezogen werden?

- Wer vertritt welche Organisation?
- Informationen z.B. an Landesseniorenbeirat oder kommunale Seniorenbeiräte.
- Wer kann miteinbezogen werden?
- Wer wird gefragt (Seniorenbeiräte, Arbeitsgemeinschaften, kirchliche Institutionen)?

2.7. Transport zum Seniorenparcours

Oft sind Senioren in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Wie erreichen sie den Parcours und die Geräte?

- Sollte ein Fahrdienst eingerichtet werden?
- Wer zahlt den Fahrdienst?
- Übernahme vom Verein möglich?
- Welche Personen dürfen abgeholt werden (Aufsichtspflicht)?

2.8. Zusatzangebote

Wurde an zusätzliche Angebote gedacht?

- Vernetzung aller Bewegungsangebote für Senioren (Bewegungsvielfalt)?
- Welche Bewegungsangebote gibt es in der Nähe (z. B. Boule Plätze, Kneipp-Anlagen)?
- Wo kann man Informationen über Zusatzangebote erhalten?
- Sind Informationen über die Nutzung der Zusatzangebote bekannt?
- Welche Möglichkeit einer Kooperation bestehen, um weitere Angebote entstehen zu lassen?

2.9. Generationenübergreifendes Bewegungsangebot

Abzuwägen ist, ob der Parcours generationenübergreifend gestaltet wird oder nicht.

- Gibt es Erfahrungsberichte aus diesem Bereich?
- Vor- und Nachteile abwägen.
- Geschützt aufgebaut oder offen und übersichtlich für beide Altersgruppen?



3 Fachgerechte Umsetzung

3.1. Anleitung

- Sollte der Parcours betreut sein?
- Wie sollte die Anleitung aussehen (Bedienungsanleitung oder personelle Betreuung)?
- Wer führt die Anleitung durch (Fachpersonal, Laien, Ehrenamtliche)?
- Ist eine ständige Aufsicht sinnvoll?

3.2. Gerätehandlung

Die Geräte sollten einfach zu benutzen sein.

- Wie soll die Ausschilderung aussehen?
- Wo bekommt man eine Anleitung her?
- Ist Vorwissen nötig oder nicht?
- Wer kann welches Gerät, mit welchen körperlichen Einschränkungen betätigen?

3.3. Übungen

Durch gezielte Übungen soll vor allem die Alltagsbelastbarkeit gesteigert werden.

Welche Fragen kann ich mir bezüglich der Übungsauswahl stellen?

- Welche Übungen sollen durchgeführt werden?
- Ist es notwendig, Fachpersonal zu Rate zu ziehen?
- Können alle Senioren diese Übungen durchführen?
- Welche Bewegungsempfehlungen können in den Alltag integriert und umgesetzt werden?

Hilfreiche Links:

- www.diebewegung.de
- www.saarland.de
- www.die-praevention.de

4 Betrieb des Parcours



3.4. Gruppendynamik

Welche Auswirkung hat die Gruppendynamik auf die Ausübung des Trainings?

- Kann die Motivation durch ein gemeinsames Gruppenerlebnis gesteigert werden?
- Wird das unterschiedliche Fitnessniveau berücksichtigt?
- Wird der Peinlichkeitsfaktor beachtet?

3.5. Ängste

An Ängste und Scheu vor der Nutzung der Geräte sollte ebenfalls gedacht werden.

- Wurden individuelle Handicaps potentieller Nutzer in die Überlegung miteinbezogen?
- Welche Ängste vor Verletzungen könnten bei der Nutzung auftreten?
- Wie können Ängste abgebaut werden?

3.6. Wetter

Ist die Teilnahme vom Wetter abhängig?

- Wann darf der Parcours nicht genutzt werden (Witterungsverhältnisse)?
- Was ist bei hohen Temperaturen zu beachten?

3.7. Zeiten

Über die Gestaltung von festen und freien Zeiten muss nachgedacht werden.

- Gibt es feste Trainingszeiten?
- Wurde der feste Tagesablauf der Senioren bei den Trainingszeiten beachtet?

3.8. Haftung

Wer übernimmt die Haftung wenn es zu Verletzungen oder Stürzten kommt?

- Unfallkasse hat keine Zuständigkeit, jedoch der Gemeindeunfallversicherungsverband (GVV) Versicherung von Outdoor-Fitness-Aktivitäten.
 - In der Regel sind aber die Nutzer selbst verantwortlich.
 - Auf der Anleitung sollte darauf hingewiesen werden.
 - Beschilderung ist wichtig.
 - Dazu auch die Hersteller anfragen.

4.1. Verwaltung

Zu überlegen wäre, ob der Betrieb in Selbstverwaltung möglich ist. Folgende Punkte könnten dabei Beachtung finden:

- Wie kann man die Kooperationspartner in die Verwaltung einbinden (je nach Initiator und Standort)?
- Kann an kommunale Seniorenbeiräte angedockt werden?

Beispiele:

- in Saarbrücken ist die Stadt Betreiber der öffentlichen Grünanlagen
- in Püttlingen, z. B. Kooperation mit Trimm-Treff
- in Alt-Saarbrücken: das Altenwohnstift sucht Kooperation zum örtlichen Sportverein

4.2. Personal

Auch zum Personal müssen Entscheidungen getroffen werden.

Im Folgenden ein paar Beispiele:

- Gibt es die Möglichkeit, Ehrenamtliche als Begleiter einzusetzen?
- Kann z. B. der Landessportverband oder der Turnerbund miteinbezogen werden?

4.3. Kontinuität

Wie kann die Kontinuität langfristig gesichert werden?

- Breite Bündnisse schmieden und eine Koordinierungsstelle einrichten
(mindestens drei Kooperationspartner vor Ort finden).
- Bürgermeister, Sportausschüsse, Seniorenbeiräte informieren.

5 Finanzen

5.1. Finanzierbarkeit

Die Gelder, die schon zur Verfügung stehen, auflisten und vorab klären, welche Kosten entstehen.

- Sind Eigenmittel vorhanden?
- Welche Fremdmittel können akquiriert werden?
- Welche Kosten entstehen?

5.2. Für welche Stiftungen und Sponsoren könnte der Seniorenparcours interessant sein?

Hierfür müsste eine Liste erstellt werden mit allen Stiftungen und Sponsoren die in Frage kämen. Es müssten Gespräche geführt werden, ob diese Interesse an einer Mitfinanzierung haben.

- Kommunen ansprechen
- Wie könnte ein Sponsoring aussehen z. B.:
 - Bei Firmen z. B. Wohnungsbaugesellschaften
 - Zuschüsse von Ministerien
 - „Kuratorium Deutscher Altershilfe (KDA)“ ansprechen
 - Zuschüsse der Kommune
 - Deutscher Stiftungsrat
 - Fördermöglichkeiten
 - Zuwendungen aus Überschüssen der Toto- und Lottogesellschaften

Hilfreiche Links:

- www.stiftungen.org/
- www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

5.3. Gibt es eine Unterstützung durch die Krankenkassen?

Es ist sinnvoll eine Liste aller Krankenkassen zu erstellen, die Interesse haben dieses Projekt zu unterstützen, und genau erläutern mit welchen Mitteln es unterstützt wird.

- Welche Krankenkassen (GKV/PKV) werden angeschrieben?
- Bei gesetzlichen Krankenversicherungen nach unterstützten Selbsthilfegruppen fragen?

5.4. Pflege und Unterhaltung

- Sind ausreichend Mittel für die Pflege und Unterhaltung der Anlage vorhanden?
- Wer übernimmt die Pflege bzw. die Kosten?
- Wie viel kostet die Pflege der Geräte?
- Ist die Wartung der Geräte notwendig?
- Welche Unterhaltungskosten entstehen z. B. für die Landschaftspflege?
- Ist eine Übernahme durch Landkreis oder Kommune möglich?
- Wer übernimmt die Reparaturen und vor allem die Kosten?
- Wer zahlt Schäden, z. B. bei Vandalismus?



6 Öffentlichkeitsarbeit

6.1. Werbung

- Wer kann für unser Vorhaben werben?
- Wer ist verantwortlich für die Werbung und kümmert sich darum?
- Wie soll die Werbung aussehen?
- Gibt es Ansprechpartner, die zu Rate gezogen werden können?
- Welche Medien werden genutzt?
- Wer soll angesprochen werden?
- Gibt es Modellprojekte?
- Kann man die Modellprojektauswertung einbinden?
- Gibt es Möglichkeiten kostenlos zu werben, z. B. kostenlose Zeitungsinserate?

6.2. Werbung durch Vereine oder Gemeinden

- Besteht die Möglichkeit Informationsmaterial auszulegen? zum Beispiel:
 - in Vereinen,
 - im Stadtteilbüro,
 - in der Volkshochschule,
 - anderen Treffpunkten für Senioren
- Ist die Vorstellung des Projekts möglich z. B. bei Vereinsfesten, Gemeindefesten, Veranstaltungskalendern verschiedener Senioreneinrichtungen?
- Kann man Mund zu Mund Propaganda nutzen?
- Welche bundesweiten oder regionalen Kampagnen können mit unterstützen oder werben, z. B. IN FORM, Völklingen lebt gesund, Saarland lebt gesund?, Demenzkampagne Rheinland-Pfalz

Zusatz:

Eine gute PR-Methode ist ein Artikel über das laufende Modellprojekt in der Zeitung. Die Ergebnisse abwarten, um dann vom Sinn und Nutzen der Seniorenparcours zu berichten.



Anhang: Checkliste

1. Zweck und Ziel

- Liste der in der direkten Umgebung befindlichen Standortmöglichkeiten ist erstellt
- Seniorenparcours als Ort der Kommunikation und Gemeinsamkeit ist berücksichtigt

2. Planung und Konzeption

- Liste der Unterstützer wurde erstellt
- Geräte sind ausgewählt
- Liste aller in der Nähe befindlichen Seniorenparcours ist erstellt
- Erfahrungswerte von bestehenden Parcours sind gesammelt
- Forschungsergebnisse von Modellprojekten liegen vor
- Liste aller Infostellen zur Weitergabe von Informationen über mein Projekt liegt vor
- Ansprechpartner für mein Projekt wurde festgelegt
- Recherche über Fahrdienst ist abgeschlossen
- Finanzierungsplan ist erstellt
- Integration der Senioren ist gewährleistet
- Vor- und Nachteile generationenübergreifender Parcours sind geprüft
- Liste aller Zusatzangebote ist erstellt

3. Fachgerechte Umsetzung

- Art und Durchführung der Anleitung ist geklärt
- Beschilderung ist ausgewählt
- Übungskatalog liegt vor
- Möglicher Zeitablauf liegt vor
- Mögliche Ängste und jeweils eine Abbaustrategie wurden aufgelistet

4. Betrieb des Parcours

- Verantwortliche für die Verwaltung sind festgelegt
- Personal für Anleitung und Instandhaltung ist gefunden
- Die Kooperationsstelle ist eingerichtet
- Mindestens drei Kooperationspartner sind gefunden
- Bürgermeister, Sportausschüsse und Seniorenbeirat sind informiert

5. Finanzen

- Auflistung von Eigenmitteln ist erstellt
- Fremdmittel sind aufgelistet
- Auflistung von möglichen Einnahmen
- Anfallende Ausgaben sind aufgelistet
- Finanzierbarkeit ist gegeben
- Liste aller möglichen Unterstützer ist erstellt
- Erster Kontakt ist erfolgt
- Eine Liste aller Krankenkassen ist erstellt
- Mit den ausgewählten Krankenkassen wurden erste Kontakte geknüpft
- Pflege und Unterhaltung der Anlage ist geklärt

6. Öffentlichkeitsarbeit

- Die Öffentlichkeitsarbeit ist geplant
- Werbemaßnahmen und die zugehörigen Institutionen sind festgelegt

Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland



Ansprechpartnerin für Rheinland-Pfalz:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Telefon: 0 6131/20 69 - 0, Fax: 0 6131/20 69 - 69

Internet: www.lzg-rlp.de,

E-Mail: info@lzg-rlp.de

Direkte Ansprechpartnerin:

Martina Michels-Simon

Ansprechpartnerin für das Saarland:

LandesArbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung Saarland e.V. (LAGS)

Feldmannstraße 110, 66119 Saarbrücken

Telefon: 06 81/97 6197 - 0, Fax: 06 81/97 6197 - 99

Internet: www.lags.de

E-Mail: mail@lags.de

Direkte Ansprechpartnerin:

Verena Bernard

Weitere Informationen:

www.diebewegung.de

gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Bundesministerium
für Gesundheit

LZG
Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

LAGS
LandesArbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung
Saarland e.V.

Saarland
Ministerium für Gesundheit
und Verbraucherschutz



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, GESELLSCHAFT,
FAMILIE UND FRAUEN

**VIVA
FAMILIA**
Servicestelle für
Lokale Bündnisse