

*Gud druff
in Owwe-Ramschd*



Netzwerk
Gesundheit
Ober-Ramstadt

**„Gud druff in Owwe-Ramschd –
selbstbestimmt, gesund und mit Freude älter werden“
– Gesundheitsförderung für Ältere in Ober-Ramstadt –**

Konzept

Im Stadtleitbild von 2005 sind folgende Ziele genannt

„Wir werden

- die Lebenssituation der Seniorinnen und Senioren weiter verbessern
- seniorengerechte Wohnformen fördern und ausbauen
- generationsübergreifende Angebote schaffen“

Ein gesunder Lebensstil steht für die Lebensqualität älterer Menschen. Eine gesunde Ernährung, tägliche Bewegung und soziale Teilhabe fördern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und somit die Selbständigkeit. Diese zu erhalten ist entscheidend, um einen frühzeitigen Betreuungs- und Pflegebedarf zu vermeiden. Die Anzahl älterer Menschen wird auch in Ober-Ramstadt deutlich zunehmen. Im Zeichen der Zeit werden Familienangehörige weniger für Betreuung und Versorgung zur Verfügung stehen. Deshalb müssen wir diese Thematik in den Mittelpunkt rücken.

Situation

Der demographische Wandel in Deutschland zeigt, dass die starken Jahrgänge (Babyboomer) nach 2020 in das Seniorenalter hineinwachsen werden. Waren 2000 noch 16 % der Bevölkerung mindestens 60 Jahre alt, so werden es 2030 voraussichtlich rund 27 % der Menschen mindestens 60 Jahre alt sein.

In Ober-Ramstadt gibt es zwar eine große Anzahl an Angeboten für älter werdende Menschen, wie bspw. Kulturelle Veranstaltungen, Kurse im Gesundheits- und Bewegungsbereich, Vorträge, Möglichkeiten, sich zu treffen und viele weitere, die von der Kommune und den verschiedenen Vereinen und Institutionen getragen werden. Diese gibt es in der Kernstadt und in zwei der drei Stadtteile. Angebote für Hochbetagte und nicht mehr mobile Ältere sind ebenfalls vorhanden, sowohl regelmäßige (z.B. 1x / Woche) wie auch Einzelveranstaltungen. Die jedoch

ausgebaut werden könnten. Hierzu werden teilweise auch Fahrdienste angeboten. Die Schwierigkeit hierbei ist es jedoch, dass vermutlich zahlreiche, besonders sozial isolierte Hochbetagte von den Angeboten nichts wissen und sie folglich auch nicht in Anspruch nehmen. Eine Vernetzung der einzelnen Akteure in Ober-Ramstadt fand bislang nicht ausreichend statt.

Ziele

Die Ziele des Leitbildes sind nun konkretisiert:

- In Ober-Ramstadt, der Kernstadt mit ihren Stadtteilen, können die Menschen gut und mit Freude älter werden. Wir leisten einen Beitrag zur Unterstützung selbständiger Lebensführung im Alter durch präventive, gesundheitsfördernde Angebote und werden damit Vereinsamung reduzieren.
- Es ist uns möglich, selbständig, selbstbestimmt und in Würde zu leben, unseren Alltag zu gestalten und bei Angelegenheiten, die Senioren und deren Lebensgestaltung betreffen, Einfluss zu nehmen.
- Es gibt eine ausgeprägte und gut vernetzte Struktur zu Beratung & Information zu seniorenrelevanten Themen. (Ärztliche Versorgung vor Ort und in der Region; Apotheken; Optiker; Hörakustiker; Orthopäde; Physiotherapeuten; Reha-Anbieter; Notdienste; Heilpraktiker; Pflegedienste...)
- Es gibt genügend Angebote für ältere Menschen, sich zu treffen und Gemeinschaft zu erleben, sich gemeinsam zu bewegen und sich zu relevanten Gesundheitsthemen zu informieren und auszutauschen.
- Es gibt ausreichend barrierefreien und bezahlbaren Wohnraum in Form von verschiedenen Wohnformen (betreutes Wohnen, WG'S, stationäres Wohnen...).
- Es gibt Strukturen für die Selbstorganisation und Möglichkeiten zum Bürgerschaftlichen Engagement älterer Menschen in unserer Kommune.
- (Pfleger) Angehörige erhalten die Beratung und Unterstützung, die sie brauchen.

Dies bedeutet für unsere Stadt ein gut strukturiertes Angebot

- Gemeinsam erkennen wir die Lücken in der Angebotsstruktur vor Ort und versuchen sie durch ergänzende Maßnahmen zu schließen, um die Möglichkeiten zur Selbstbestimmung Älterer zu fördern!
- Wir stimmen die Angebote für älter werdende Menschen ab und vernetzen uns, um Synergien zu gewinnen. Im Rahmen dieses Prozesses lernen sich die Akteure in der Seniorenarbeit kennen, tauschen Erfahrungen aus und setzen neue Ideen gemeinsam um.
- Gemeinsame Informationen und Initiativen aller Organisationen sind wirkungsvoller und entlasten die Einzelnen. So wird die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit von außen besser wahrgenommen.
- Die Einbindung gesundheitsfördernder Aktivitäten in vorhandene Betreuungsangebote für ältere Menschen ist oft einfach machbar und kostenneutral möglich.

Ist/Soll Vergleich

<u>Stärken</u> bereits Angebote vorhanden (Fahrdienst, Mittagstisch,...) Hohe Annahme des Aktionstages hohes Engagement im Ehrenamt	<u>Schwächen</u> beschränkte Teilnehmerzahl bei Angeboten (Ressourcen) Angebote und Akteure wenig bekannt Teilnahme der Männer
<u>Chancen</u> Selbstständigkeit und -bestimmtheit werden gefördert Soziale Teilhabe Reduzierung von Lücken bei den Schnittstellen Synergieeffekt Multiprofessioneller Ansatz keine Doppelstrukturen präventiver Ansatz (weniger KH Aufenthalte, Arztbesuche,..) Reduzierung der Vereinsamung	<u>Gefahren</u>

Maßnahmen (Stand November 2019)

Erweiterung des „Netzwerk Gesundheit“

Gestartet ist das Netzwerk Gesundheit mit fünf Teilnehmenden von vier Institutionen (Magistrat, Ev. Kirche; Seniorenbeirat und Seniorenbüro) im Mai 2017. Beim 2. Treffen im September 2017 waren es acht Personen aus sechs Institutionen (der Besuchsdienst für Ältere und VdK kamen dazu). Diese Gruppe hat kontinuierlich gemeinsam Ideen gesammelt und den Aktionstag „Gud druff in Owwe-Ramschd – Selbstbestimmt, gesund und mit Freude älter werden“ im September 2019 organisiert, um mit diesem Anliegen in die Öffentlichkeit zu treten und weitere Netzwerkpartner zu finden.

Beim Werkstatttreffen im Oktober 2019 waren 20 Interessierte (weitere hatten Interesse, konnten jedoch aus terminlichen Gründen nicht kommen). Mittlerweile zählt das Netzwerk Gesundheit elf Partner: Ev. Kirche; Ev. Familienzentrum; Kath. Kirche; Medizinisches Versorgungszentrum; Pflorgeteam Mosaik; Rheuma Liga; SKG Ober-Ramstadt; TV 1877; VdK; Seniorenbeirat und Seniorenbüro.

In diesem Netzwerk wird es **regelmäßige Treffen** zum Austausch und zur Weiterarbeit geben; neue Interessierte sind dabei immer willkommen. Stimmberechtigt sind allerdings nur Netzwerkpartner. Organisiert werden diese Treffen vom städtischen Seniorenbüro.

Alle 2 Jahre findet ein **Aktionstag „Selbstbestimmt, gesund und mit Freude älter werden“** in der Stadthalle statt, um die vorhandenen Angebote bekannt zu machen und weitere Interessierte einzubinden. Nächster Termin ist 2021. Federführend wird diese Veranstaltung organisiert vom Seniorenbüro mit Unterstützung der Netzwerkpartner. (Der Film des Aktionstages 2019 ist auf der Städtischen Homepage zu sehen: www.ober-ramstadt.de – Gesundheit)

Nutzung der städtischen Homepage und Neugestaltung des Bereiches „Gesundheit“

Alle Netzwerkpartner werden mit Verlinkung auf der städtischen Homepage präsentiert. Es soll eine **Liste aller Veranstaltungsangebote**, die für Senioren interessant sein können, entstehen (auch die von Nichtmitgliedern), um einen einfachen und schnellen Zugriff auf Informationen zu gewährleisten. Dies kann von Ärzten und Dienstleistern im Seniorenbereich genutzt werden, um schnell Empfehlungen aussprechen zu können. Außerdem wird eine Liste der medizinischen Anlaufstellen (Ärzte, Zahnärzte, Notfallkontakte) eingestellt.

Newsletter

Um Termine, Neuigkeiten und Wissenswertes zu kommunizieren, wird im 2. Halbjahr 2020 ein Newsletter eingerichtet. Die Organisation liegt beim Seniorenbüro.

Marke „Gud druff“ entwickeln

Das Logo, welches zum Aktionstag entwickelt wurde, soll genutzt werden, um das Thema in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Netzwerkpartner können für passende Veranstaltungen das Logo für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen. So entsteht ein Wiedererkennungseffekt, der bei Interessierten Vertrauen schaffen soll. Netzwerkweiter Start ist im 2. Halbjahr 2020.

Etablierung von mindestens einem weiteren regelmäßigen Mittagstisch-Angebot

Die Koordinierungsstelle Netzwerk Engagement wird einmal im Monat einen Mittagstisch anbieten, bei dem ausschließlich gerettete Lebensmittel genutzt werden. So bildet der Nachhaltigkeitsgedanke bei diesem Projekt einen Schwerpunkt. Durch einen Fahrdienst ist gewährleistet, dass auch (ältere) Menschen mit einer eingeschränkten Mobilität das Angebot nutzen können. Das Ev. Familienzentrum prüft, ob es möglich ist, auch dort ein Mittagstisch-Angebot zu organisieren.

Etablierung eines niedrigschwelligen Bewegungsangebotes für Menschen mit schlechter bzw. eingeschränkter Mobilität

Das Seniorenbüro wird in Kooperation mit dem DRK Heinrich Gerold Haus (Pflegeheim im Ortsteil Modau) ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot ins Leben rufen, welches für die im Heim Lebenden und für Menschen, die Zuhause wohnen, gedacht ist. Die Ehrenamtlichen werden zu den Themen „Umgang mit dem Rollator“

und „Spaziergehgruppen“ durch den Rhein Hessischen Turnerbund geschult.
Der Start ist voraussichtlich Mitte 2020.

Projekt „Wir sind klein und Ihr seid alt“

Zwischen dem Pflorgeteam Mosaik und dem Ev. Familienzentrum laufen Überlegungen gemeinsam ein solches Projekt (bekannt aus dem TV) ins Leben zu rufen. Näheres ist noch nicht bekannt.

Folgende Ideen stehen noch im Raum und werden in der kommenden Sitzung am 12.03.2020 besprochen. Weitere mögliche Maßnahmen werden im Laufe der wachsenden Zusammenarbeit noch entstehen.

Mobilität

- Fahrgemeinschaften bilden – Ältere mitnehmen;
- Weitere Möglichkeit: Fahrdienst zu einem Mittagstisch in einem Restaurant (z.B. Hammermühle?!);

Ernährung

- Themen Essen (Candle Light Dinner, Tanztee,...);
- Generationsübergreifendes Angebot (z.B. Schüler AG der GCLS kocht für Senioren);

Generationsübergreifende Aktivitäten / soziale Teilhabe

- Gemeinsame Veranstaltungen für (Kindergarten-) Kinder und Senioren (gemeinsam Essen, Thema Sturzprophylaxe, Kreativ sein, Soziale Teilhabe,..);
- Besuchsdienste ausbauen;
- Einkaufshilfen;
- Angebote für Männer;
- Lesepaten einladen, um evtl. Veranstaltungen zu organisieren; Lesetreff (Lesekreis – Lesepaten);
- Tiere einbeziehen!
- Frührentner / Teilzeitbeschäftigte ansprechen und zum bürgerschaftlichen Engagement motivieren; Menschen Mut machen, aktiv zu werden;

Sonstiges

- Ortsteile vermehrt einbeziehen – besonders Wembach-Hahn;
- Ehrenamtliche Betätigung wird nach Aufgabenschwerpunkten beworben (Koordinierungsstelle Netzwerk Engagement)

- Thema Vereinsamung und Soziale Isolation

Es gibt, neben den „jüngeren Älteren“, die auch das Thema Ehrenamt interessieren könnte, den Kreis der hochaltrigen, von Vereinsamung bedrohten alten Menschen, die weder mobil, noch gut erreichbar sind. Oft leben sie in einer sozialen Isolation. Diese Zielgruppe gilt es besonders im Auge zu behalten und Möglichkeiten zu finden, sie zu informieren! Ärzte, Pflegedienste, Physiotherapeuten haben oft als einzige einen Zugang. Dies gilt es zu nutzen!

Für das Netzwerk Gesundheit:

Stefanie Rudolph (Case Managerin - MVZ) & Katrin Mohn (Seniorenbeauftragte)
im Januar 2020