

## Initiative

### „Mehr Bewegung im Alltag! Willst du mit mir geh'n? – Spazieren gehen im Stadtteil

Grundidee ist, Seniorinnen und Senioren zu mehr Bewegung im Alltag einzuladen, soziale Kontakte zu ermöglichen, die Gesundheit zu fördern und die Vertrautheit mit dem Stadtteil zu stärken. In einer Vorbereitungsphase ab Oktober 2011 wurde die Projektidee in einer gemeinsamen Arbeitsgruppe von Seniorenbeirat, Seniorenreferat und Gesundheitskonferenz "Gesundheitsförderung für Senioren im Stadtteil" entwickelt und mit den Bezirks seniorenvertretern beraten. Anschließend wurde mit interessierten ehrenamtlichen Patinnen und Paten unter dem Motto "Für sich mit anderen etwas tun" die konkrete Umsetzung geplant. Einmal wöchentlich bieten die ehrenamtlichen Patinnen und Paten, die in jedem Stadtteil Teams bilden, einen ca. einstündigen Spaziergang an. Der Treffpunkt ist immer gleich. Der Spaziergang ist so angelegt, dass auch Personen mit eingeschränkter Mobilität teilnehmen können. Der Ansatz wurde in einer fünfmonatigen Startphase in 12 Essener Stadtteilen erprobt. Die Erfahrungen, insbesondere zur Selbstorganisation der Ehrenamtlichen wurden unter Mithilfe einer Studierendengruppe der Fachhochschule für öffentliche Verwaltung ausgewertet. Seitdem werden die Anzahl der Essener Stadtteile und die Zahl der Teilnehmenden an den einzelnen Spaziergängen kontinuierlich größer.

Nach neuesten Erkenntnissen ist Bewegung ein starker und umfassender Schutzfaktor für die Gesundheit. Körperlich aktiv zu sein, soziale Kontakte zu pflegen und sein Wohnumfeld gut zu kennen, tragen entscheidend dazu bei im Alter selbständig, mobil und psychisch stabil zu sein. Gehen ist die natürlichste Form der Bewegung, sie erfordert keine besondere Ausstattung und ist nahezu für jeden möglich. Regelmäßige Alltagsbewegung zeigt sehr günstige Effekte und schafft für Menschen mit geringem Einkommen und ohne Bindung an Vereine und Kirchen einen leichten Zugang zu körperlicher Aktivität.

In Essen ist die Zahl der über 65-Jährigen sehr hoch. Spezielle sportliche oder bewegungsfördernde Angebote sind für Senioren eher selten. Viele werden durch die organisierten Angebote auch nicht erreicht, so dass Vereinsamung, Bewegungsmangel und ein geringer Bezug zum nahen Wohnumfeld häufig Probleme darstellen. Die Förderung der Alltagsbewegung durch Spaziergänge im Wohnumfeld, verbunden mit Kennenlernmöglichkeiten in zwangloser Atmosphäre sind ein erfolgreicher Ansatz die Mobilität und psychische Stabilität zu erhöhen. Ziel war es mindestens in allen Stadtteilen Essens mit mehr als 3.000 Seniorinnen und Senioren (18 von 50 Stadtteilen) das Angebot ehrenamtlich zu etablieren. Im November 2014 finden in 33 Essener Stadtteilen die wöchentlichen Spaziergänge statt. Lediglich in einem Stadtteil mit über 3.000 Seniorinnen und Senioren gibt es noch keinen Spaziergang.

Die Initiative wird von Seniorenbeirat, Seniorenreferat und der Gesundheitskonferenz getragen. Akteure sind die 110 Patinnen und Paten, die in 33 Teams organisiert sind. Vorhandene Strukturen, wie z.B. das Seniorentelefon werden genutzt. Es besteht ein hohes Maß an Selbständigkeit und Selbstorganisation der ehrenamtlichen Patinnen und Paten. Finanzielle Mittel werden nur in geringem Umfang benötigt und können über Sponsoring eingeworben werden.

Die 110 Spaziergangspatinnen und Paten bringen sich ehrenamtlich ein. Viele soziale Kontakte auch über den wöchentlichen Spaziergang hinaus, wurden geknüpft. Die Initiative bildet eine zeitgemäße Plattform um „Nachbarschaft“ zu stiften. Menschen die sich zwar kannten aber bisher keine Berührungspunkte hatten, haben über die Spaziergänge ihre Kommunikation erhöht und durch ein gemeinsames Interesse auch weitere Kommunikationsthemen und Interessen miteinander gefunden und entwickelt. Das Miteinander in der Nachbarschaft stärkt die soziale Einbindung und fördert Alltagshilfen.

Krankenkassen, Apotheken, Seniorenreferate der Verbände und Seniorenbeauftragte der Stadtbezirke werden einbezogen und unterstützen die Initiative. Die planenden und organisierenden Stellen arbeiten arbeitsteilig zusammen und verfolgen einen partizipativen Ansatz durch Mitbestimmung und ein hohes Maß an Selbstorganisation der Ehrenamtlichen in allen Fragestellungen sowie der Organisation eines kommunalen Rahmens wie regelmäßige Patentreffen, Unterstützung durch Informationsmaterialien, Medienpräsenz und Informationstelefon. Vorhandene Netzwerkstrukturen werden für die Unterstützung und Bekanntmachung des Projektes genutzt. Durch die regelmäßigen

Patentreffen werden alle Projektentwicklungen, auftretende Probleme und positiven Erfahrungen ausgetauscht, beraten und fortentwickelt. Von Beginn an stand die Mitbestimmung und Selbstorganisation im Focus. Für die Förderung und Anerkennung des bürgerschaftlichen Engagements der Patinnen und Paten wird ein geeigneter kommunaler Rahmen gewährleistet.

Das Angebot wird auch von vielen Arztpraxen, dem Diabeteszentrum und der Depressionsambulanz empfohlen. Die Treffpunkte und Zeiten werden täglich in der örtlichen Presse unter „Das Beste von heute in Essen“ angekündigt.

**Die gesteckten Ziele, soziale Kontakte zu schaffen, die körperliche Fitness und die Vertrautheit mit dem Stadtteil zu erhöhen, wurden erreicht. Der partizipative Ansatz ist gelungen und kann dauerhaft umgesetzt werden.**