

Sachbericht 2022

„agil“ - Treff- & Infopunkt für die ältere Generation

Nachdem feststand, dass das Geld aus dem „Pakt für Pflege“ in Rathenow für eine Anlaufstelle für Senioren und Seniorinnen im Stadtzentrum genutzt werden soll, waren die Räumlichkeiten schnell gefunden. Das Bündnis für Familie Westhavelland, unter Trägerschaft des Diakonisches Werkes Havelland e.V., gab mit ihren Räumen, ihrer langjährigen Netzwerkarbeit und Erfahrung den passenden Rahmen für das geplante Projekt.

Um eine effektive Arbeitsweise aller 4 Mitarbeiter zu gewährleisten sind nach einer kurzen Umbauphase in dem vorhandenen Großraum-Büro drei Bereiche entstanden: Arbeitsbereich, Veranstaltungsbereich und Beratungsbereich.

Innerhalb der folgenden Tage wurde unter Mitarbeit der Stadtverwaltung, des Diakonisches Werkes Havelland e.V. und der neuen Projektkoordinatorin über einen kurzen, einprägsamen Projektnamen und das passende Logo diskutiert und entschieden. Die Wahl fiel auf „agil“ – Treff-& Infopunkt für die ältere Generation. Die einzelnen Buchstaben von „agil“ haben folgende Bedeutung, a=aktiv, g=gemeinsam, i=informiert, l=leben. Sie sagen mit einfachen Worten, was das neue Angebot der Stadt Rathenow für die Senioren und Seniorinnen bereithält.

Am 27. Januar 2022 fand eine offizielle Eröffnung mit geladenen Gästen statt. Mit dabei waren der Bürgermeister der Stadt Rathenow, Mitarbeiter der Stadtverwaltung, des Landkreises Havelland, der Geschäftsführer des Diakonischen Werkes Havelland e.V., der Geschäftsführer der Kommunalen Wohnungsbaugesellschaft Rathenow, Vertreter des Seniorenrates sowie der Fachstelle Altern und Pflege im Quartier im Land Brandenburg und die lokale Presse. Die ersten Visitenkarten konnten an diesem Tage an Kooperationspartner und Schnittstellen der Altenhilfe übergeben werden.

Dem nachfolgenden Zeitungsartikel konnte man entnehmen, dass sich von nun ab in der Berliner Straße 83 ein kostenloser und unabhängiger Ansprechpartner für alle Fragen des Älterwerdens befindet. In Planung befand sich zu diesem Zeitpunkt auch schon die Veranstaltungsreihe „Aktiv ins Alter“ mit Vorträgen und Mitmachaktionen.

Die Anfragen der älteren Bürger ließen nicht lange auf sich warten. Mit Fragen zur Beantragung eines Pflegegrades, der Suche nach Hilfe im Haushalt, nach Bewegungsgruppen, einer Selbsthilfegruppe für Trauerbewältigung sowie sozialen Kontakten niederschwelliger Art u.v.m. wurde der Treff- und Infopunkt „agil“ sehr gut angenommen. In Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Havelland, verschiedenen Pflegeanbietern und anderen Partnern konnten bisher alle Fragen zufriedenstellend beantwortet werden.

Die Veranstaltungsreihe „Aktiv ins Alter“ ist in 4 Kategorien aufgeteilt. Hier können die Senioren und Seniorinnen an Vorträgen oder Aktionen zu den Hauptthemen „Wissen“, „Bewegung“, „Gesundheit“ und „Kreativität“ teilnehmen. Jedes Hauptthema hat 6 Unterthemen wie z. B. Demenz, Sicherheit, Gymnastik, Gedächtnis, gesunder Körper, Vorsorgevollmacht u.v.m. Den Anfang dieser Reihe machte am 30.03.2022 der Vortrag „Mein Leben mit einem an Demenz erkrankten Angehörigen. Über dieses Thema sprach die Demenzbeauftragte des Landkreises Havelland sehr anschaulich vor 10 Interessierten.

Es folgten weitere Einzelvorträge „Gesunder Darm – gesunder Mensch“, „Wildkräuter auf dem Speiseplan“, „Was ich für einen gesunden Schlaf tun kann“ sowie ein Kräuterspaziergang.

Aus den vielen Gesprächen mit den älteren Menschen wurde klar, dass sie sich regelmäßige Kontakte in kleinen Gruppen wünschen, z.B. bei Würfel-, Brett- oder Kartenspielen. Daraus entstand die Idee eine Spielerunde ins Leben zu rufen, die sich alle 14 Tage bei Kaffee und Kuchen trifft und zwei fröhliche Spielstunden miteinander verbringt. Im April mit drei Spielern gestartet, zählt die Runde am Jahresende 17 Mitspielende. Damit ist die Kapazität der Tische unseres Büros fast ausgeschöpft. Sollten sich noch mehr Interessenten melden, müsste über 2 Termine oder eine andere Räumlichkeit nachgedacht werden.

Unter dem Motto „Locker vom Hocker“ finden seit Mai 2022 1x wöchentlich Bewegungsübungen auf und am Stuhl statt. Auch hier wuchs die Gruppe in kürzester Zeit auf eine maximale, aber noch effektive Teilnehmerzahl von 12 heran. Der Zuspruch ist so groß, dass eine Warteliste angelegt worden ist.

Ein weiteres, in regelmäßigen Abständen wiederkehrendes Angebot des Treff- und Infopunktes „agil“ ist ein gemeinsamer Spaziergang zur Steigerung des Wohlbefindens, genannt „1000 Schritte gehen“. Dem sehr warmen Sommer geschuldet, lief dieses Angebot sehr schleppend an. Mit 2-3 Personen, die sich zum monatlichen Spaziergang trafen, ging es dem Herbst entgegen. Nach einem gezielten Aufruf in der Presse gesellten sich einige lauffreudige Senioren und Seniorinnen dazu, so dass gegenwärtig 12 Personen gemeinsam etwas mehr als 1000 Schritte gehen.

Diese Gruppen werden von ehrenamtlichen Personen begleitet und es ist schön zu sehen, dass sich unter den Teilnehmern neue Freundschaften mit gemeinsamen, privaten Aktivitäten entwickelt haben. Das prozentuale Verhältnis Männer zu Frauen ist leider nicht ausgewogen, es beläuft sich auf 20% Männer : 80% Frauen.

In der 2. Jahreshälfte lud „agil“ zu einem „Augenspaziergang“, einem Vortrag über Schüssler Salze, zu „60 Minuten Rhythmus“, einem „Gedächtnistraining“ sowie zu Kinoveranstaltungen innerhalb des „Europäischen Filmfestivals“ ein. Weiterhin nahm eine Gruppe von 15 Sportinteressierten am „Havelländischen Seniorensportfest“ in Dallgow Döberitz teil.

Der Treff- und Infopunkt „agil“ bereicherte die Eröffnung der „Havelländischen Seniorenwoche“ in Falkensee mit einem Stand über das bestehende Angebot, den Familientag des Bündnisses für Familien Westhavelland, den „Tag der offenen Tür“ unserer Bürogemeinschaft und das „Interkulturelle Parkfest“ im Optikpark Rathenow.

Über die einzelnen Veranstaltungen von „agil“ berichtet die regionale Presse monatlich unter dem Motto „Neues aus der Berliner Straße 83“. Weiterhin werden Flyer in Apotheken, Arzt- und Physiotherapiepraxen verteilt und die Litfaßsäule im Zentrum mit Plakaten bestückt.

Um der älteren Generation einen Anreiz auf die „agil“-Vorträge und Aktionen zu geben, können sie sich pro besuchter Veranstaltung „agil“-Taler verdienen. Diese werden am Jahresende zusammengezählt und auf die 3 Aktivsten wartet eine kleine Überraschung.

Den Jahresabschluss bildeten die einzelnen Weihnachtsfeiern der Spiele-, Lauf- und Sportgruppe sowie das weihnachtliche Kaffeetrinken bei Musik und Gesang mit professioneller Unterstützung.

Ein großes Dankeschön in Form einer gemütlichen Kaffeetafel mit Livemusik galt unseren Ehrenamtlern. Ohne sie wäre diese wichtige, niederschwellige, soziale Arbeit in Gruppen überhaupt nicht möglich.

Rückblickend kann man sagen, dass mit dem Treff- und Infopunkt für die ältere Generation ein Anlaufpunkt geschaffen wurde, an dem die Senioren und Seniorinnen aktiv, gemeinsam, informiert leben können...eben „agil“ sein oder wieder werden können. Das spricht für die Zufriedenheit, die Dankbarkeit und den immer größeren Zulauf. Hauptziel des Projektes ist es durch Information, Mobilität und vielen sozialen Kontakten die eventuelle Pflegebedürftigkeit zeitlich zu verschieben oder im besten Falle ganz zu vermeiden, damit die älteren Menschen mit Unterstützung länger in ihrem vertrauten Wohnumfeld leben können.

Ebenso wichtig ist die Teilhabe der Senioren und Seniorinnen an der Planung und Ausführung der Veranstaltungen. Viele Ideen und Wünsche kamen schon aus ihren Reihen und alle hoffen, dass wir diese gemeinsam im kommenden Jahr umsetzen können.

Rathenow, 16.12.2022

Agil - Wiederkehrende Angebote

Stand 13.10.2023

- „Spielerunde“** - 14-tägig, seit April 2022, ca. 15 – 23 Personen
-in Berliner Str. 83
- „Locker vom Hocker“** - wöchentlich, seit Mai 2022, 15 Personen
-geleitet durch Ehrenamt mit Ausbildung für Seniorensport und Sturzprävention
-Gruppe voll, sehr große Nachfrage
-in den Räumen von „RWG bewegt“
-Überlegung: 2. Gruppe zu eröffnen
- „1000 Schritte gehen“** -monatlich, seit Juni 2022, ca. 10 -15 Personen
-1-stündiger begleiteter Spaziergang
- „Kreative Bastelstunde“** -monatlich, seit Februar 2023, ca. 7-12 Personen
-in Berliner Str. 83
- „Singegruppe Silberkehlchen“** -monatlich, seit März 2023, ca. 10-17 Personen
-in Berliner Str. 83
- „Gedächtnistraining“** -in Planung ab November

Agil – Einmalige Angebote 2023

Stand 13.10.2023

<u>Datum</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Personen</u>
09.01.	Montagskino (Europäisches Filmfestival der Generationen) Berliner Str. 83	15
23.01.	Montagskino (Europäisches Filmfestival der Generationen) Berliner Str. 83	17
31.01.	„Buchlesung“ mit Martin März	40
13.02.	„Gesunde Knochen und Gelenke“ (Vortrag)	16
07.03.	Frauenwoche in Rathenow (Musikalischer Nachmittag für Seniorinnen in Zusammenarbeit mit Seniorenrat RN, Restaurant „Himalaya“)	78
14.03.	„Über's Sterben zu reden....“ (Offener Informationsaustausch mit Bärbel Böer Ambulanter Hozpizdienst Diakonie)	8
16.03.	Besuch der Musterwohnung „SELMA“	6
13.04.	„Wir gestalten Wimpel“ für die Frühlingsgalerie 2024 in Rathenow	4
27.04.	„Kräuterspaziergang“ (über den Weinberg mit Heilpraktikerin B. Buchheiser)	19
16.05.	„Über's Sterben zu reden....“ (Offener Informationsaustausch mit Bärbel Böer Ambulanter Hozpizdienst Diakonie)	9
20.06.	Eröffnung der „DEMENSCH“ – Ausstellung (anlässlich der Demenzwoche in Zusammenarbeit mit Seniorenrat RN) in Berliner Str. 83)	15
22.06.	„Demenzparcours“ (8 Stationen mit M. Schulz, Demenzbeauftragte des LK HVL)	25
28.06.	„Szenische Lesung Renate Bergmann“ (in Aula der GS Am Weinberg, in Zusammenarbeit mit Stadtbibliothek RN)	190
29.06.	Vortrag über Krankheitsbild „Demenz“ (in Zusammenarbeit mit Seniorenrat RN)	14
21.09.	„Kräuteröl und Kräutersalz selbst herstellen“ (mit Heilpraktikerin B. Buchheiser)	20

26.09.	„Über's Sterben zu reden....“ (Offener Informationsaustausch mit Bärbel Böer Ambulanter Hozpizdienst Diakonie)	8
02.10.	Montagskino (Europäisches Filmfestival der Generationen) Berliner Str. 83	18
09.10.	„Gesunde Augen“ (Sehberatung und Entspannungsübungen mit Augenoptikmeisterin Anja Bergmann)	13
10.10.	„Schlager-Kaffee“ (gemütlicher Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und Musik mit Schlagersänger Martin März)	80
11.10.	„Schlager-Kaffee“ (gemütlicher Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und Musik mit Schlagersänger Martin März)	80

16.10.	Montagskino (Europäisches Filmfestival der Generationen) Berliner Str. 83	Anmeldungen 21
19.10.	Herbstliche Kräuterwanderung	Anmeldungen 25
19.10.	Ehrenamtstreffen (offener Austausch der Ehrenamtler von agil und Bündnis für Familie)	
30. 10.	Montagskino (Europäisches Filmfestival der Generationen) Berliner Str. 83	Anmeldungen 26

Planung für November – Eröffnung einer monatlichen Gruppe „Gedächtnistraining“
-Vorstellung Pflegestützpunkt Havelland

Planung für Dezember-Ausklang des Jahres-Weihnachtsfeiern für jede Gruppe
-öffentliches Weihnachtssingen mit Martin März

Beratungen zu Pflege und Älterwerden 2023: persönlich: 32, telefonisch 10

Anmerkungen:

- Monatliche Veranstaltungspläne und Flyer liegen im Büro aus, Berliner Str. 83
- Plakate an Litfaßsäule Märkischer Platz und Fensterscheibe Büro
- Monatliche Ankündigung in MAZ unter „Neues aus der Berliner 83“
- Unkostenbeitrag: 2 €, (Eigenanteil) + evtl. Speisen und Getränke, + evtl. Material
- Prämierung der agilsten Senioren Anfang des Jahres
- Hilfe bei Veranstaltungen durch Ehrenamt
- Teilnahme steigend, (Senioren sagen: kommen gerne, da breites Angebot, persönliche Atmosphäre)
- Seit 2022 haben ca.200 verschiedene Senioren die Angebote von „agil“ einmalig oder mehrmalig genutzt, ca. 60 Senioren nahmen das Beratungsangebot wahr
- Teilnahme am Havelländischen Seniorensportfest (Stand)
- Mitarbeit in AG „Quartiersmanager Landkreis Havelland“
- Mitarbeit in AG „Von Bank zu Bank im Havelland“
- Mitarbeit in AG „Altenhilfe“
- Mitarbeit in AG „Interkulturelles Parkfest“