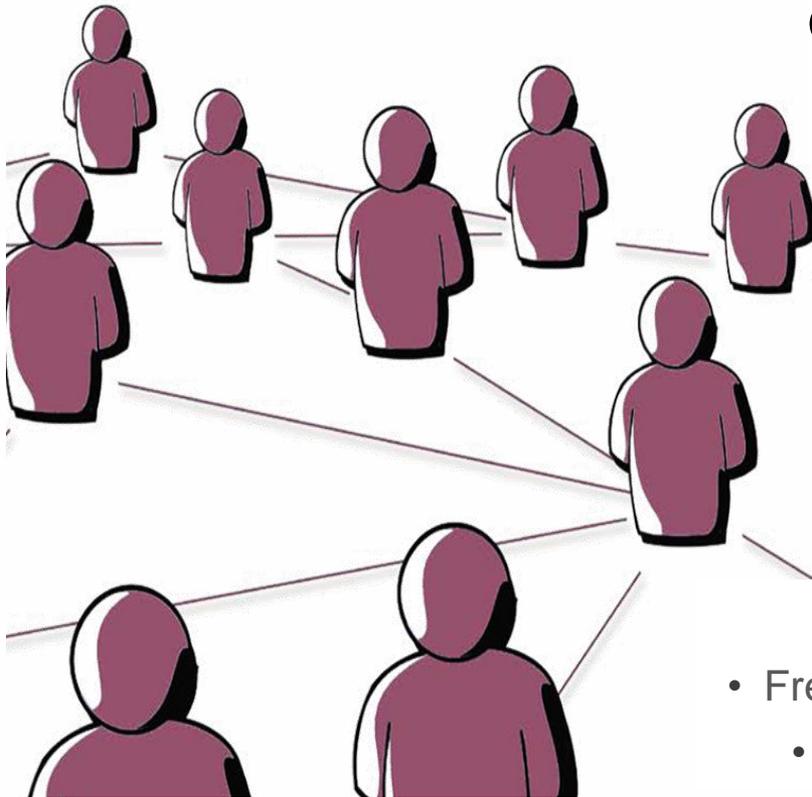




# Spaziergänge und Ghetreffs im Quartier

## Bewegt die Gesundheit älterer Menschen stärken

## Impulse heute



### Gehtreffs als Angebot im Quartier

- Von der Idee zur Umsetzung
- Bestehende Treffs im Kreis Gütersloh

### Jeder Schritt ist Goldes wert

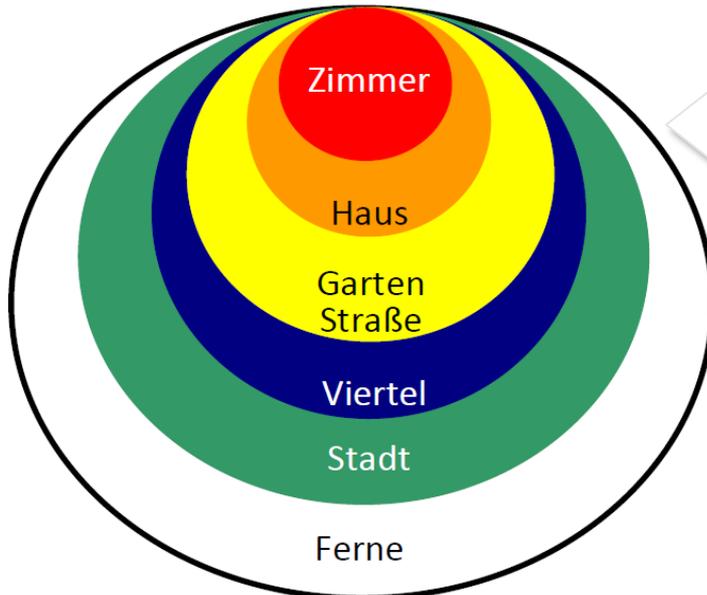
- Gehen können - gut dran, wer`s kann
- Einfach Gehen - vielfach gut

### Das A & O - die Gehtreff-Paten

- Freiwillige gewinnen, begeistern & qualifizieren
- Bürgerschaftliches Engagement & Netzwerk

# Gehen können - gut dran, wer`s kann!

## Gebrechlichkeit engt ein



Quelle: Rowles, G.D. (1978): Prisoners of Space? Exploring the Geographical Experience of Older People. Westview Press, Boulder, 1978.

Der Verlust der Gehfähigkeit engt den Aktionsradius des Individuums unweigerlich ein.

## Gehen können

ist eine wichtige Kernkompetenz im Alter! Sie entscheidet über Mobilität und Selbständigkeit bei der Bewältigung des Alltags.

# Gehtreffs als Angebot im Quartier



Spaziergehen im eigenen Wohnumfeld ist eine besonders alltagsnahe, für Ältere vertraute und vor allem wirksame Form der Bewegung im Freien.

Begleitete Geh-Treffs sollen ältere Menschen zu mehr Bewegung **ermutigen** und verstehen sich als Beitrag einer umfassenden = **ganzheitlichen Gesundheitsförderung!**

Vorbild

Heidelberger Bewegungsparcours

Zielgruppe

Ältere / hochaltrige Menschen, die nicht mehr so fit sind

Gesundheitsziel

Erhalt der Mobilität und Gutes für die Seele

# Gehtreffs als Angebot im Quartier



## Gehtreffs wollen dazu ermutigen...

- die **Freude an der Bewegung** in der Natur, im Stadtteil, an der frischen Luft neu zu entdecken.
- sich in **Gemeinschaft** mit Gleichgesinnten auf den Weg zu machen.
- das **Vertrauen** in die eigenen Kräfte erhalten bzw. zurückgewinnen.
- Kreise ziehen zu können, den eigenen **Aktionsradius** zu erhalten oder zu erweitern.
- bewegt die **Gesundheit zu stärken**.

# Einfach (!) mal mitgehen



## Niederschwelliges Angebot - leichter Zugang

- Keine Anmeldung, keine Kosten, gute Erreichbarkeit!
- Es braucht weder Sportschuhe noch Trainingsanzug!
- Man muss kein Tänzer, Turner oder Tennisspieler sein!

## So laufen Gehtreffs ab - wöchentlich & ganzjährig

- Spaziergänge ca. je 1 Stunde - nicht zu schnell, nicht zu langsam - mit Pause(n)
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch den Ort, den Park, das Quartier
- Kleine gymnastische Übungen
- Spaß und ein nettes Miteinander
- Sicher begleitet durch ehrenamtliche Gehtreff-Paten

# Gehtreffs auf den Weg bringen



## 1. Schritt: Gehtreff-Paten

- Freiwillige finden (Presse!) und für die Idee begeistern
- Info über Aufgaben, Anforderungen, persönlicher Gewinn
- Einladung zur Schulung - Gehtreff-Paten fit machen



## 2. Schritt: Werbung & Ältere zum Mitgehen einladen

- Flyer, Presse, Internet, Mund-zu-Mund-Propaganda
- Anreiz für Ältere: Begleitetes Spaziergehen - sich sicher fühlen
- keine Kosten, keine Anmeldung



## 3. Schritt: Angebot Gehtreff praktisch umsetzen

- Standort (Ortsteil), Treffpunkt, Wochentag und Uhrzeit festlegen
- Strecke klar, Team Gehtreff-Paten bereit
- 1 x pro Woche, 1 Stunde, z. B. immer montags
- Einladung zum Start öffentlichkeitswirksam kommunizieren

# Erforderliches & Ressourcen



## Öffentlichkeitsarbeit

Handzettel, Internet, Presse, Info-Veranstaltungen, eigenes Logo...



## Finanzen

Mittel für Schulungen, Flyer, Zusammenkünfte (Kuchen, Kaffee), Materialien...



## Festlegung geeigneter Strecken

Start, Zwischeneinstiege, Länge, Gelände, Bänke, Toiletten...



## Koordination, Terminierung der Treffs

Einsatzplan Geh-Paten, Vertretung im Krankheitsfall, Info an Presse...



## Ehrenamtspflege - Betreuung Team Ghetreff-Paten

Treffs, Erfahrungsaustausch, Kontakt halten...

# Einfach Gehen - vielfach gut!

10.000 Schritte täglich



## WOHLBEFINDEN

- + Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens, der Stimmung und Emotion sowie des Körperbildes, physischen Selbstwerts und der Selbstachtung
- + Verringerung von Beklemmungszuständen, Stress und Schlafproblemen



## HERZ-KREISLAUF

- + Senkung des Risikos für Bluthochdruck um **7,2%**
- + Senkung des Risikos für Herzgefäßkrankheiten um **4,5%**
- + Minimierung des Herzinfarkttrisikos um ca. **25%**



## BEWEGLICHKEIT

- + Förderung der Bildung stärkerer Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen
- + Linderung von Krankheitssymptomen bei Knochen- und Gelenkentzündungen, Rückenleiden und Osteoporose



## DIABETES

- + Senkung des Risikos für Diabetes um **12,3%**



## GEDÄCHTNIS



- + Steigerung der Hirndurchblutung um ca. **30%**
- + Wachstum des Lern- und Gedächtniszentrums im Kopf um **2%** pro Jahr
- + Senkung des Risikos, kognitive Beeinträchtigungen zu entwickeln, um bis zu **39%**

## ÜBERGEWICHT



- + Bis zu **5kg** Gewichtsverlust pro Jahr durch zwanzigminütiges tägliches Gehen
- + Risikominimierung für erhöhte Cholesterinwerte um **7%**

## LEBENSERWARTUNG



- + Schon 150 Minuten wöchentliche Aktivität steigern die Lebenserwartung um bis zu **viereinhalb** Jahre!

VIELE MENSCHEN  
GEHEN ZU WENIG!



**1.500 SCHRITTE**

Das Maximum vieler Büroangestellter in Deutschland sind **1.500** Schritte pro Tag.



**3.500 SCHRITTE**

Rund **25%** der unter Dreißigjährigen gehen weniger als **3.500** Schritte pro Tag.



**10.000 SCHRITTE**

Klinischen Studien zufolge sorgen **10.000** Schritte am Tag für ein optimales Wohlbefinden.

# Per pedes - Gesundheit im Alter ist „ergehbar“

- Bereits ein kleiner Spaziergang erhöht die **Durchblutung** des **Gehirns** um über **10%!**
- Regelmäßige, möglichst tägliche Spaziergänge sind gut für die „Pumpen“ - das **Herz-Kreislauf-System** kommt in Schwung und die **Venenpumpen** ebenfalls!
- Bewegt an der frischen Luft **stärkt das das Immunsystem!**
- Jeder Schritt braucht Muskelkraft. Gehen aktiviert und stärkt die Muskulatur und ist damit ganz nebenbei ein ideales **Anti-Sturzprogramm!**
- **Gehfähigkeit** - jeder Schritt verbessert die Gangsicherheit und das Gehvermögen!
- Geistige Fitness - regelmäßige Bewegung reduziert das **Demenzrisiko** um bis zu **50%!**
- Brainwalking: Während des Gehens auf die Umgebung achten - die Geschäfte, die Straßen, die Leute, der Park - Training für die **Sinne** und Balsam für die **Seele!**
- Sich in der **Gemeinschaft wohlfühlen**, soziale Kontakte pflegen, Teilhabe erleben!

# Gehen gegen Demenz - die Abbott-Studie

## Studie

Abbott et al., 2004, Hawaii-Insel Oahu (Langzeitstudie 1991-99)  
Teilnehmer: 2.257 Männer im Alter von 71 bis 93 Jahren

## Ergebnis

Probanden mit mehr **als 3200 Metern** Bewegung pro Tag reduzierten im Vergleich zu Probanden mit weniger als **400 Metern** Bewegung pro Tag ihr Risiko an **Demenz** zu erkranken um **50%!**

Vgl.: Christoph Rott, Hilde Gähje: Das Heidelberger Bewegungsprogramm - ein niederschwelliges Angebot zur Gesundheitsförderung Älterer. 2011



## Schutzfaktoren Demenz

- Geistige Aktivität
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Häufige Kontakte mit anderen Menschen

Vgl.: Bundesministerium für Gesundheit: Geistig fit im Alter. 2010

# Gehen bei „Heidelberg-Aktiv“ - Studie in Zahlen

- **Das Programm:** Spaziertreffs 2 x wöchentlich über 6 Monate
- **Zu Beginn:** Lediglich 10 Minuten Gehzeit kombiniert mit Dehnübungen
- **Am Ende:** 1 Stunde körperlich aktiv, reine Gehzeit 45 Minuten
- Mehr als 85% besuchten 70% der Gehtermine.
- Steigerung der wöchentlichen Gehzeit von 1 Stunde auf 2,7 Stunden.
- 81% fühlten sich am Ende besser als vorher.
- 77% gaben an, ein größeres Bewusstsein für Gesundheit entwickelt zu haben.
- 68% wurden insgesamt aktiver.
- 26% begannen mit zusätzlichen körperlichen Aktivitäten.
- 80% der Teilnehmer wollten weiterhin zweimal wöchentlich gehen.

Vgl.: Christoph Rott, Hilde Gähje: Das Heidelberger Bewegungsprogramm - ein niederschwelliges Angebot zur Gesundheitsförderung Älterer. 2011

# Das A & O - die Gehtreff-Paten



## Profil

- Lust auf Bewegung
- Kommunikationsfreudig
- Ortskundig

## Anforderung

- Bereitschaft, an einer Schulung teilzunehmen
- Zeit und - auch ohne Bezahlung! - zuverlässig dabei



## Persönlicher Gewinn

- Anderen helfen, mobil zu bleiben
- Soziales Engagement macht ein gutes Gefühl
- Anerkennung und Wertschätzung erfahren
- Kompetenzen erwerben und stärken
- Eigene Ideen und Erfahrungen einbringen
- Sinnvolle Gestaltung der freien Zeit
- Selbst in Bewegung sein - gut für das eigene Gesundheitskonto

# Die Schulungen

## Basiswissen für Gehtreff-Paten - Themen in Theorie und Praxis

- Leiten und Begleiten einer Gruppe - Tipps und Anforderungen
- Mit wenig viel bewirken - Motivieren und Ermutigen
- Sicherheitsaspekte - „Stolpersteine“, Schuhwerk & Co.
- Was regelmäßiges „Geh-Training“ bewirken kann  
Gehen und Sturzprophylaxe, Herz-Kreislauf auf Trab, Gutes für Hirn & Haxen...
- Salutogenese - was Menschen gesund hält
- Organisatorisches & gemeinsame Planung  
Versicherung, Rechtsfragen, die Strecken, Treffpunkt, Dauer...
- Einfache gymnastische Übungen für unterwegs



**Kostenlos!**

# Gehtreffs im Kreis Gütersloh



## Werther

2 Treffs, seit 2014



## Verl

5 Treffs, seit 2016



## Rheda-Wiedenbrück

2 Treffs, seit 2017/18



## Steinhausen

1 Treffs, seit 2019

## ERFOLGSREZEPT

### Gehtreff-Paten

- Teams aus ehrenamtlich engagierten Bürger/innen
- Erfahrungsaustausch

### Kooperationen & Partner

- Sportverein(e)
- Kommunen, Seniorenbeiräte
- Kirchengemeinden etc.

### Gesamt bis jetzt

- 4 Standorte
- 10 Treffs
- > 40 Gehtreff-Paten
- ~ 100 Teilnehmer/innen

+ 3 weitere Standorte in 2020

# Öffentlichkeitsarbeit - Presse & Flyer

SENIORENBEIRAT Rheda-Wiedenbrück

VfL Rheda

Landessportbund NRW

## Geh-Treff

Bewegt ÄLTER werden in Rheda-Wiedenbrück!

Rheda-Wiedenbrück bewegt sich!

KOMM, WIR GEHEN SPAZIEREN

Bewegt & gemeinsam die Gesundheit stärken

## Gemeinsam auf dem Weg

**Erster Gehtreff:** Ab sofort treffen sich jeden Montag Senioren, um – in Begleitung von Gehpaten – spazieren zu gehen. Unterwegs gibt's kleine Übungen

■ Rheda-Wiedenbrück (nw). 25 Männer und Frauen sind zum ersten Gehtreff gekommen, um mit ihren Gehpaten einen rund einstündigen Spaziergang entlang der Ems zu unternehmen. Gehtreffs gibt es im Rahmen des Programms „Bewegt älter werden in NRW“ vom Landessportbund. In Rheda-Wiedenbrück initiiert das Projekt der Senioren-

Hans Gerd Specht vom Seniorenbeirat den Anwesenden. Zahlreiche Studien würden belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität einer der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter sei. Und auch die lockere Unterhaltung unterwegs hält Specht für besonders wichtig zur Förderung der sozialen Kontakte.

erklärte, dass niemand Sorge haben müsse, nicht mithalten zu können. „Wir finden ein Tempo, das allen gefällt und wenn sich eine etwas langsamere und eine etwas flottere Gruppe bilden, dann ist das auch in Ordnung“, betonte er. Es soll möglichst ungezwungen gegangen werden. Begleitet werden die Seniorinnen und Senioren von Gehpaten, also Freiwilligen, die Spaß daran haben, mit den Teilnehmern einen Spaziergang zu machen.

Unterwegs werden kleine Übungen wie Lockerung der Schultern, Armkreisen oder Gleichgewichtsübungen durchgeführt. Unterstützung von Kräftigung und Gehfähigkeit steht. Margret El Kreissportbund und Fischer vom Wier Turnverein sind als Kursleiterinnen, die die Bewegungseinern.

Sollte in den nächsten Wo-

chen die gute Resonanz anhalten, wird ein zweiter Termin nachmittags im Ortsteil Rheda angeboten. Mitmachen können ältere Menschen, die Spaß und Lust haben sich auf den Weg zu machen.

Die Teilnahme ist kostenlos und es bedarf keiner Anmeldung. Die Wege werden so ausgesucht, dass auch Teilnehmer mit einem Rollator mitgehen können.

### Info-Telefon

■ Weitere Informationen zu dem monatlichen Gehtreff gibt es

### „Wir finden ein Tempo, das allen gefällt“

In erster Linie kamen die Teilnehmer, weil sie nicht gerne alleine spazieren gehen, Angst haben, oder auch Furcht davor zu stürzen oder sich zu verlaufen. In der Gemeinschaft mache es eh viel mehr Spaß sich zu bewegen, waren sie sich schnell einig. Specht

Jeden Montag,  
10.00 Uhr  
Treffpunkt: Freibad Wiedenbrück

Jeden Mittwoch,  
14.30 Uhr  
Treffpunkt: Freibad Rheda

Hinweis:  
Geänderte Termine oder Treffpunkte werden in der Presse rechtzeitig bekannt gegeben.

**Kostenlos, ohne Anmeldung**  
**Gut für die Gesundheit**  
**Qualifizierte Betreuung**  
**Gemeinschaft**

# Engagiert im Quartier - ein starkes Netzwerk

## Veranstalter z. B.

- Sportverein
- Seniorenbeirat, Kirchengemeinde, Wohlfahrtsverbände
- Kommune
- ...



## Partner & Förderer

- Landessportbund NRW  
Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
- Kreis- / Stadtsportbund
  - Stiftung
  - ...

## Macher

## Team Gehtreff-Paten

## Motto

- Komm, wir gehen spazieren!
- Bewegt & gemeinsam die Gesundheit stärken

# Gewinn für ALLE



## **GESUNDHEIT - Gewinn für Teilnehmende**

- Körper, Seele und Geist profitieren
- Contra Isolation und Vereinsamung im Alter



## **IMAGE - Gewinn für Veranstalter**

- Gemeinsam engagiert sein für Ältere Menschen
- Förderung des Miteinanders im Ort



## **ENGAGEMENT - Gewinn für Ehrenamtliche**

- Eine sinnvolle Aufgabe zu übernehmen macht Spaß und erfüllt
- Kompetenzen erwerben - Wertschätzung erfahren
- Voneinander lernen, miteinander aktiv sein



**Wer selber  
bewegt ist,  
kann Viele(s)  
bewegen!**

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**