

Gemeinsam älter werden und fit bleiben

**Im Ostseebad Wustrow
mit Unterstützung
vieler Netzwerkpartner**

Wir möchten uns vorstellen:

Referentin: Barbara Schneider

- **Vorsitzende des Seniorenbeirates Ostseebad Wustrow**
- **Ehrevorsitzende der DLRG Fischland**
- **Übungsleiterin Aqua- Fitness der DLRG- Senioren**

Unterstützung durch: Sylvia Scheller

- **Mitglied des Seniorenbeirates Ostseebad Wustrow**
- **Übungsleiterin beim TSV Wustrow und DLRG**
- **1. Hilfe – Ausbilderin bei DRK und DLRG**



Ostseebad Wustrow

auf der Halbinsel Fischland in MV



- **Wustrow ist 784 Jahre alt**
- **Idyllisch gelegener Urlaubsort mit maritimer Tradition**
- **1135 Einwohner**
- **Davon 45 % älter als 60 Jahre**



„Woll tau seihn“ – Schön, dich zu sehen!

Mit dem alten Fischländer Gruß möchten wir Sie für die nächsten 45 Minuten ins Ostseebad Wustrow einladen und Sie über unsere Aktivitäten informieren.

Unser Anliegen: Mehr Lebensjahre in guter Kondition

Studien beweisen:

- **Körperliche und geistige Aktivität stärken ältere Menschen und geben ihnen Selbstvertrauen.**
- **Soziale Teilhabe trägt mit dazu bei, möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben zu führen.**
- **Gesundheitliche Aufklärung findet großes Interesse bei der älteren Generation.**
- **Gesundheitssport nimmt einen immer größeren Raum ein**
- **Neue Medien finden immer mehr ältere Interessenten und können zur Bewältigung des Alltags beitragen.**

Bundes- Bewegungspreis 2013



Verliehen von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)

Ostseebad Wustrow wird „Seniorenfreundliche Kommune in MV 2014“



2010 und 2017 belegte Wustrow jeweils den 2. Platz in MV

Wie kam es dazu ?

- **Die Gemeinde Ostseebad Wustrow hat schon immer Aktivitäten der älteren Generation unterstützt.**
- **So unterstützte sie auch 2009 die Bewerbung für das Bundesförderprogramm „Aktiv im Alter“.**
- **Um Fördergelder des Bundes, des Landes MV oder des Landkreises zu bekommen, mussten Projekte eingereicht werden.**
- **So entstand mit Unterstützung vieler Engagierter und des Bürgermeisters das Seniorenprojekt der DLRG Fischland mit Sitz in Wustrow .**
- **Projekt wirkt bis heute nachhaltig und hat viele neue Aktivitäten hervorgebracht.**

Mit diesem Projekt hat es begonnen.

„Gesund und fit mit DLRG 50 plus“

**Projekt der Gruppen DLRG 50 plus der
Ortsgruppe Fischland e.V.
mit Unterstützung der Gemeinde Ostseebad Wustrow**

Projektleiterin: Barbara Schneider

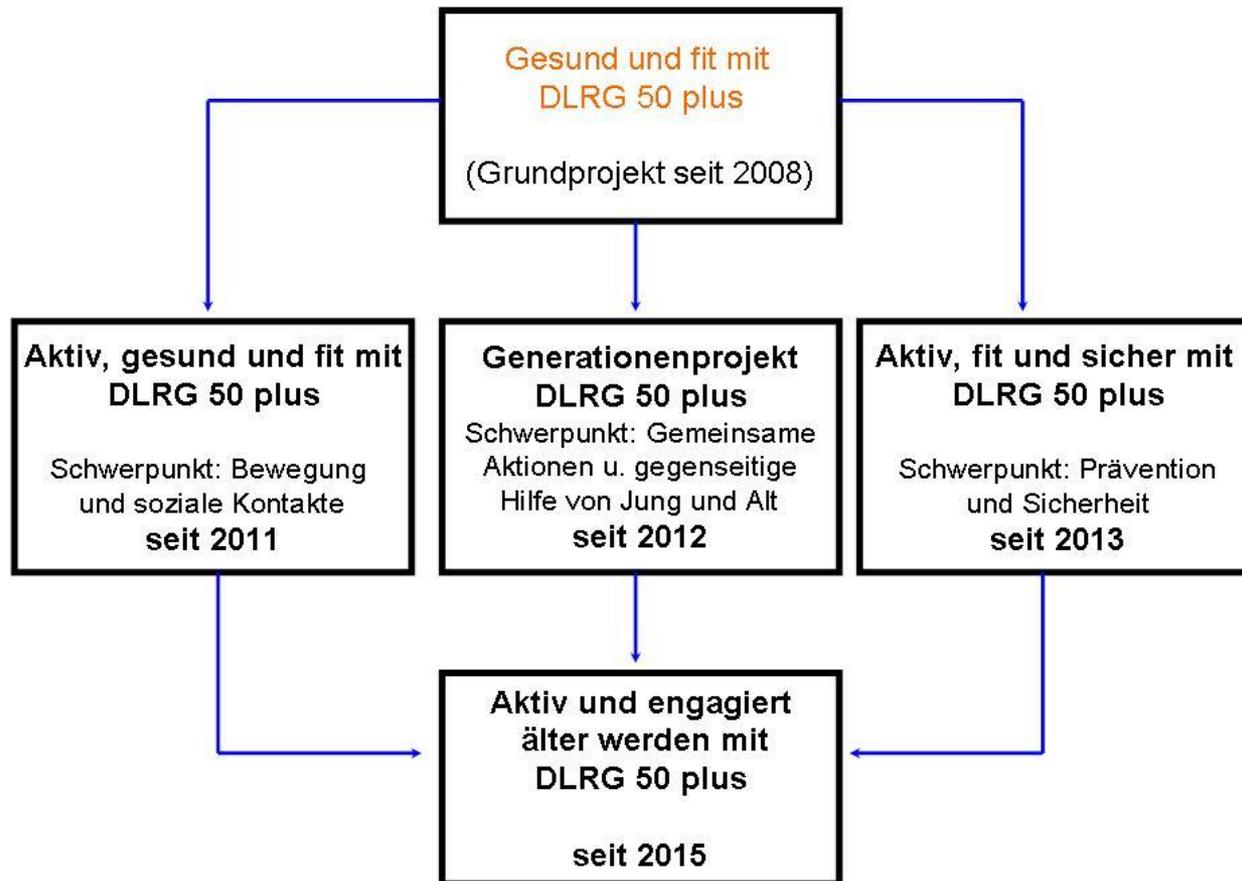


Ostseebad Wustrow
seit 2008

**Die Gemeinde Ostseebad Wustrow wurde ins Förderprogramm
„Aktiv im Alter“ aufgenommen und erhielt 10.000 € .**

Unsere Projektidee

Ein Projekt ist ein zielgerichtetes Vorhaben mit Anfangs- und Endtermin



Aktuell seit 2016: Mit der DLRG älter werden und aktiv bleiben

Unsere Projektziele:



- **Viele Ältere einbeziehen**
- **Bewegungs-, Gesundheits-, Kultur- und Präventionsangebote**
- **Beweglichkeit und Fitness möglichst lange erhalten**
- **Gesundheitszustand realistisch einschätzen**
- **Festigung des sozialen Miteinanders**
- **Freude an der Bewegung vermitteln**
- **Mit vielen Partnern zusammenarbeiten**

DLRG 50 plus- Gruppen

der DLRG Fischland e. V.



Montag- Gruppe



Dienstag- Gruppe



Mittwoch- Gruppe



Nordic- Walking- Gruppe

Zusammenarbeit und Vernetzung auf kommunaler Ebene



**Seniorenbeirat, Vereine, Bürgermeister und Gemeinde
arbeiten vertrauensvoll zusammen**

Unser Gemeinschaftshaus *„De Klabauteurs“*



**Hier finden viele Veranstaltungen statt und ist ein
Treffpunkt für Jung und Alt**

Computer- und Handykurse für Senioren- gut für Bewegung im Kopf



- **55 Teilnehmer in 7 Einsteigerkursen**
- **Kurse zur Auffrischung und Fortsetzung**
- **Bildbearbeitung, Internet, Fotobuch**

Smartphone-Kurse

Vernetzung mit anderen Trägern

Alle in einem Boot



Zusammenarbeit mit:

- **Gemeinde und Kurverwaltung Ostseebad Wustrow**
- **Seniorenbeirat und Volkssolidarität**
- **anderen Sportvereinen der Region**
- **Ostseekurklinik Wustrow**
- **Kreisverwaltung und –Sportbund**
- **Boddenklinik und Krankenkassen, Pflegestützpunkt**
- **Polizei, Feuerwehr, DGzRS, Verkehrswacht,**
- **BZgA- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**
- **BAGSO – Bundesgemeinschaft der Senioren- Organisationen**
- **.... und weiteren**

Wie erreichen wir die Zielgruppe 60 plus ?



Erarbeitet und verteilt von den Senioren: Auflage 1000 Stück

- **Persönliche Ansprache und Handmaterial**
- **Aufsteller, Infokästen der Gemeinde**
- **Infoblatt der Gemeinde, Senioren-Homepage**
www.seniorenbeirat-wustrow.de
- **Lokalpresse**
- **Themen anbieten, die für Ältere von Interesse sind, z.B. Gesundheit, Bewegung, Ernährung, geistige Fitness**
- **Mitmachangebote z.B. bei Gesundheitstagen**
- **Schnupperveranstaltungen , z.B. beim Sport**
- **Netzwerkpartner mit einbeziehen**

Bürgerschaftliches Engagement



**„Wustrow sagt DANKE „
Der Bürgermeister und die
10 Geehrten des Jahres 2018**

- **Das soziale Leben in unserer Gemeinde wird durch großes bürgerschaftliches Engagement und durch viele Ehrenamtliche bereichert**
- **Persönliche Bitte um Mithilfe findet meistens ein positives Echo**
- **Anerkennung vom Bürgermeister und der Gemeinde**
- **Seniorenbeirat sehr engagiert bei der Organisation von Anerkennungen und Gratulationen**
- **Würdigung besonderer oder langjähriger ehrenamtlicher Arbeit im Infoblatt**

Bewegung und gesunde Ernährung



Gemeinsames Kochen nach Ayurveda



Die Wustrower Line-Dancerinnen

Viele Bewegungsangebote machen

- **Bewegung im Alter ist besonders wichtig, um mobil zu bleiben**
- **Fähigkeiten, die nicht abgerufen werden, verkümmern**
- **Den Begriff **Sport** möglichst vermeiden, weil es nicht um Bestleistungen geht**
- **Möglichst Bewegung in einer Gruppe anbieten, denn gemeinsames Üben macht mehr Spaß**
- **Jeder sollte auf seinem Leistungsniveau üben können, um nicht zu über- oder unterfordern**
- **Freudvolles Üben fördert die Lust an der Bewegung**
- **Wo möglich, auch Musik einsetzen**

Wasserratten im Seniorenalter



Unsere Nordic-Walking-Gruppe 50 plus



Zu jeder Jahreszeit aktiv am Ostseestrand

Sturzprophylaxe in der Turnhalle



Faszientraining



IDOGO- Training

Unser Motto:

**Wie alt man ist,
erkennt man daran,**

**ob man zwei Stufen
oder zwei Tabletten**

auf einmal nimmt !



Gesunde Ernährung



„Die kleinen Sünden“ mal sichtbar gemacht beim Gesundheitstag 2015

Partner bei der Ernährungsberatung



Infostand zur gesunden Ernährung

- **Gesundes Kochen und Backen miteinander**
- **Ernährungsberater der Krankenkassen und Diätassistenten als Referenten gewinnen**
- **Mitarbeiter von Apotheken mit einbeziehen**
- **Bewusstsein für geringeren Zucker- und Fettverbrauch wecken, z.B. bei Gruppenveranstaltungen**

Gesundheitsförderung und Prävention

- **Gesundheitstage organisieren mit Themen, die ältere Menschen interessieren, z.B. Erhaltung der Mobilität, der geistigen Fitness, Diabetes, Herz- Kreislauferkrankungen**
- **Fachleute für spezielle Themen gewinnen, z.B. für Gelenkersatz, Mundgesundheit usw.**
- **Physiotherapeuten und Übungsleiter gewinnen, die z.B. Rücken- und Beckenbodengymnastik und neue Trends wie Faszien- und Idogotraining vorstellen.**
- **Übungsleiter und 1. Hilfe- Ausbilder sind sehr gut geschult und vermitteln gern Wissen zur Gesunderhaltung**
- **Empfehlung von Zeitschriften und Gesunderhaltung, z. B. Apothekenumschau oder kostenlose Broschüren von der BZgA**

Präventions- Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“



- **Verliehen von der Bundes- Ärztekammer und**
- **dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)**

Für die Angebote

- **Aqua-Gym
ÜL Barbara Schneider**
- **und Nordic- Walking
ÜL Bettina Krause**

Unsere jährlichen Gesundheitstage

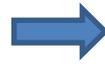


Bewegungsspiel zu „Aufwärmung“

Viele Partner unterstützen uns gern



**Der Bürgermeister beim
Blutdruckmessen**



7.DLRG- Gesundheitstag

„Möglichst lange beweglich bleiben“



Stuhlgymnastik



Entspannungsübungen



Sturzprophylaxe

8.DLRG- Gesundheitstag: Mit Bewegung zu höherer Lebensqualität



**Die Organisatoren: DLRG und
Boddenkliniken Ribnitz-
Damgarten**

120 Teilnehmer

1. Hilfe mit Senioren, Muttis und Kindern



Praktische Übungen zur Herz- Lungen- Wiederbelebung können im Ernstfall Leben retten.



**Auffrischung der
stabilen Seitenlage und
der Herz- Lungen-
Wiederbelebung HLW in
allen Seniorengruppen**



Diabetes-Risiko- Test



Nachhaltig: Einzelgespräche

Die soziale Teilhabe ist wesentlich für das seelische Wohlbefinden.(BAGSO)

Ältere Menschen haben das Bedürfnis nach Anerkennung und Zuwendung, zum Beispiel durch Zuhören oder im persönlichen Gespräch über Anliegen, Sorgen und Wünsche.

Im Miteinander erleben sie ihre „Wirksamkeit“. Sie erleben das Gefühl der Zusammengehörigkeit, das Angenommen-Sein.

Sie erfahren Nähe, Achtung und Wertschätzung oder Respekt.

Das Erleben von positiver Wirkung in der Gemeinschaft beflügelt die Emotionen und stärkt das Selbstbewusstsein.

Der Vereinsamung vorbeugen

Gerade ältere Menschen brauchen oft Unterstützung, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, da sie körperliche oder seelische Einschränkungen haben.

Auch diese Menschen mit einbeziehen, da Vereinsamung zu depressiven Erkrankungen führen und sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken kann.

Ziel muss es sein, ältere Menschen in die Gemeinschaft einzubeziehen, um ihnen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in ihrem Wohnumfeld zu ermöglichen

Auch die Bewohner der Wustrower Senioren- WG werden mit einbezogen



**Die Wustrower Senioren- WG:
Wohnen in der Gemeinschaft**



Jung und alt gemeinsam im Klabaüter- Treff

- **Mittwochstreffs-
treff**
- **Lesekreis**
- **Schach**
- **Spanisch für
Anfänger**
- **Strick- und
Bastelnachmittag**
- **Vereinsveranstal-
tungen**



**Wöchentlicher Treff der
Volkssolidarität**

Weitere Beispiele: Bewegt und mobil in der 2. Lebenshälfte



- **Fasching, Sommerfeste**
- **Radtouren, Reisen**
- **Museumsbesuche, Kegeln**
- **Basteln, Handarbeiten**
- **und, und, und**

Schwimmfasching 50 plus



Insgesamt 75 Teilnehmer

Beispiele für Generationenarbeit



**Unterstützung beim
Kindertraining**



**Sonderbetreuung eines
schwerstbehinderten Kindes**

Frühstück mit CJD- Mitarbeitern



Die Gemeinde Wustrow gibt Menschen mit Handicap eine Arbeitsmöglichkeit in den Grünanlagen des Ortes

Mitmachen beim Fischländer Nordic- Walking- Day



Aktive Senioren- Teilnehmer



... und Helfer

Geselliges Miteinander: Sommerfeste der Schwimmgruppen



Sicherheitstraining mit Spaß



**Sicherheitstraining mit der
Polizei**



Auf Reisen



Usedom



Baumwipfelpfad



Boddenfahrt



Malmö

Viele Freizeit- Aktivitäten



Weihnachtsbasteln



Töpfern



Kartenspielrunde

Die Förderung sozialer Teilhabe ist ein wichtiger Aspekt der Gesundheitsprävention (BAGSO)

Deshalb ist es uns im Ostseebad Wustrow so wichtig, viele Angebote jeglicher Art für ältere Menschen zu machen.

In der Gemeinschaft wollen wir unseren Beitrag dazu leisten, dass sie so lange wie möglich aktiv , mobil und für ihr Alter fit bleiben.

Dafür setzen sich unsere Gemeinde und viele Ehrenamtliche ein.

Danke für Ihre

Aufmerksamkeit !