

Protokoll über das 2. Arbeitskreistreffen „Gesunde Kommune“ am 04.03.2020, 16.00 – 17.30 Uhr in der Boschstraße 1, großer Besprechungs- raum 4. OG

1. Anwesenheit

Frau Weyland (Stadt Puchheim), Frau Frenkel (Stadt Puchheim), Dr. Türkner (Seniorenbeirat), Frau Gerl (VHS Puchheim), Frau Mandel (FC Puchheim), Herr Stagun (FC Puchheim u.a.), Frau Barthels (ZaP), Frau Bürck (Behindertenbeirat), Frau Pinna (Seniorenbeirat), Herr Mai (Wohnpark Roggenstein, Bewohner und Vertreter gegenüber Hausverwaltung)

2. Tagesordnung

TOP 1 Kurze Vorstellung des Projekts Seniorenbegleiter

TOP 2 Maßnahmenkatalog – Rückmeldung aus dem Arbeitskreis

TOP 3 Angebote für Senioren in Puchheim im Bereich Gesundheitsförderung, Bewegung, Ernährung:

- Welche Angebote bieten die einzelnen Einrichtungen an?
- Wo gibt es noch freie Plätze und warum?
- Welche Angebote zur Förderung der Gesundheit, Bewegung und Ernährung fehlen?
 - Können diese Angebote mit bestehenden Einrichtungen umgesetzt werden?
 - Müssen neue Angebote ausgeschrieben werden?
- Welche bestehenden Angebote könnten ausgebaut bzw. attraktiver gestaltet werden?

TOP 4 Information zu Angeboten – Rückmeldung Verwaltung Stadt Puchheim zu Umsetzbarkeit

TOP 5 Maßnahme Mittagstisch f. Senioren – Kurzer Bericht der Verwaltung Stadt Puchheim zum aktuellen Stand

3. Besprechungsverlauf und Ergebnisse

TOP 1: Kurze Vorstellung des Projekts Seniorenbegleiter

Zu Beginn stellte Frau Friederichs das Projekt Seniorenbegleiter kurz vor und beantwortete Fragen. Zum Projekt gibt es einen eigenen Arbeitskreis, Ziel sei es vor allem die einsamen Senioren zu erreichen. Über die Zusammenarbeit mit der Nachbarschaftshilfe, den Kirchen usw. wolle man die betroffenen Senioren finden und ansprechen. Koordinierung des Projekts läuft über die Stadt. Ansprechpartner ist dabei Frau Schulte, die Ehrenamtskoordinatorin der Stadt. Auslöser für das Projekt kam von der Kath. Kirche. Das Projekt läuft aber als Gemeinschaftsprojekt und soll verschiedene Akteure im Bereich der Seniorenarbeit einbinden.

Der Flyer zum Projekt ist noch nicht ganz fertig soll dann aber in Puchheim ausgelegt werden. Herr Mai erklärte sich bereit das Projekt im Wohnpark Roggenstein vorzustellen und auch dort Prospekte auszulegen. Frau Gerl von der VHS bot an, ebenfalls für das Projekt Werbung zu machen und beispielsweise einen Infoabend zu veranstalten. Wegen des Drucks des Programmheftes bräuchte Frau Gerl bis Juli Bescheid ob ein solcher Programmpunkt mit aufgenommen werden soll. Herr Stagun gab zu Bedenken, dass er große Probleme sehe an die Betroffenen heranzukommen. Über Pflegedienste und Ärzte gäbe es vielleicht eine Möglichkeit aber auch hier müsse man den Datenschutz beachten und schauen ob dass die Betroffenen überhaupt wollen.

TOP 2: Maßnahmenkatalog

Frau Frenkel und Frau Weyland gaben einen kurzen Rückblick zu dem aktuellen Zwischenstand der Arbeitsgruppe „Gesunde Kommune“. Bei den letzten Treffen des Arbeitskreises „Gesunde Kommune“ ist ein Maßnahmenkatalog entstanden, der in den kommenden Treffen konkretisiert werden soll (für eine ausführliche Darstellung zum Planungsstand bitte den beigefügten Maßnahmenplan beachten):

Folgende Maßnahmen wurden festgehalten:

1. **Gestaltung der Angebote für Senioren in Hinblick auf die Gesundheitsförderung, Bewegung und Teilhabe**
2. **Gesunder und geselliger Mittagstisch**
3. **Informationen zu Angeboten**
4. Entwicklung von Beteiligungsformaten Senioren
5. Verbesserung Mobilität
6. Vertiefung Thema „Erreichbarkeit“
7. Wertschätzung/Bekanntmachung von Angeboten zur Förderung der Gesundheit
8. Siegel Gesunde Kommune

Der Maßnahmenkatalog wurde in Vorbereitung auf die Sitzung an die Mitglieder des Arbeitskreises verschickt. Es gab zunächst keine Anmerkungen zu dem Papier.

Thematischer Schwerpunkt der aktuellen Sitzung am 04.03.20 ist die Besprechung der **Maßnahmen 1 – 3**. Diese wurden im weiteren Verlauf des Treffens besprochen:

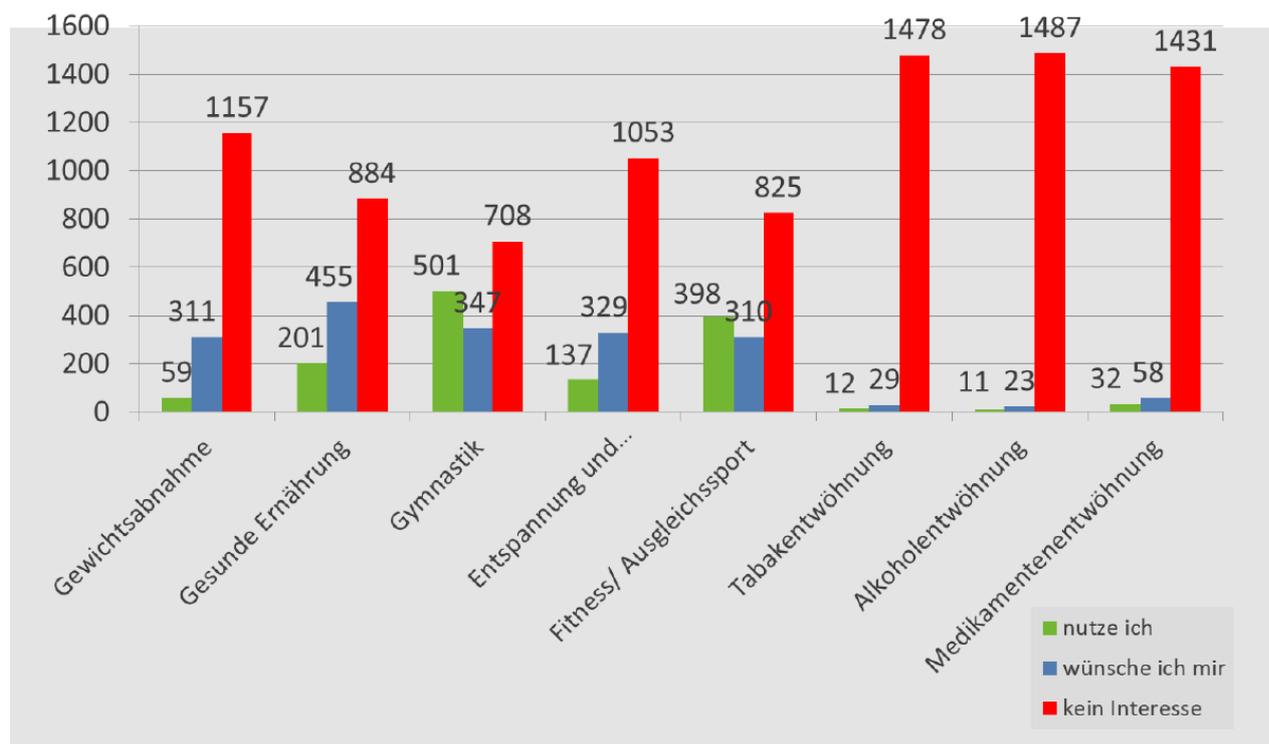
TOP 3 Angebote für Senioren in Puchheim im Bereich Gesundheitsförderung, Bewegung, Ernährung

Die Arbeitsgruppe hatte das Thema „**Angebote für Senioren im Bereiche Gesundheitsförderung, Bewegung und Ernährung**“ als ein wichtiges Maßnahmenpaket erachtet. Um zu klären, was im Rahmen des Projekts „Gesunde Kommune“ umgesetzt werden könnte, musste zuerst Folgendes geklärt werden:

1. Was wünschen sich die Puchheimer Seniorinnen und Senioren im Bereich der Gesundheitsförderung, Bewegung und Ernährung? Welcher Bedarf besteht?
2. Was wird in Puchheim bereits angeboten?

Hierzu wurden die Ergebnisse der schriftlichen Befragung der Seniorinnen und Senioren in Puchheim vorgestellt und diskutiert:

WELCHE MAßNAHMEN NUTZEN ODER WÜNSCHEN SIE SICH?



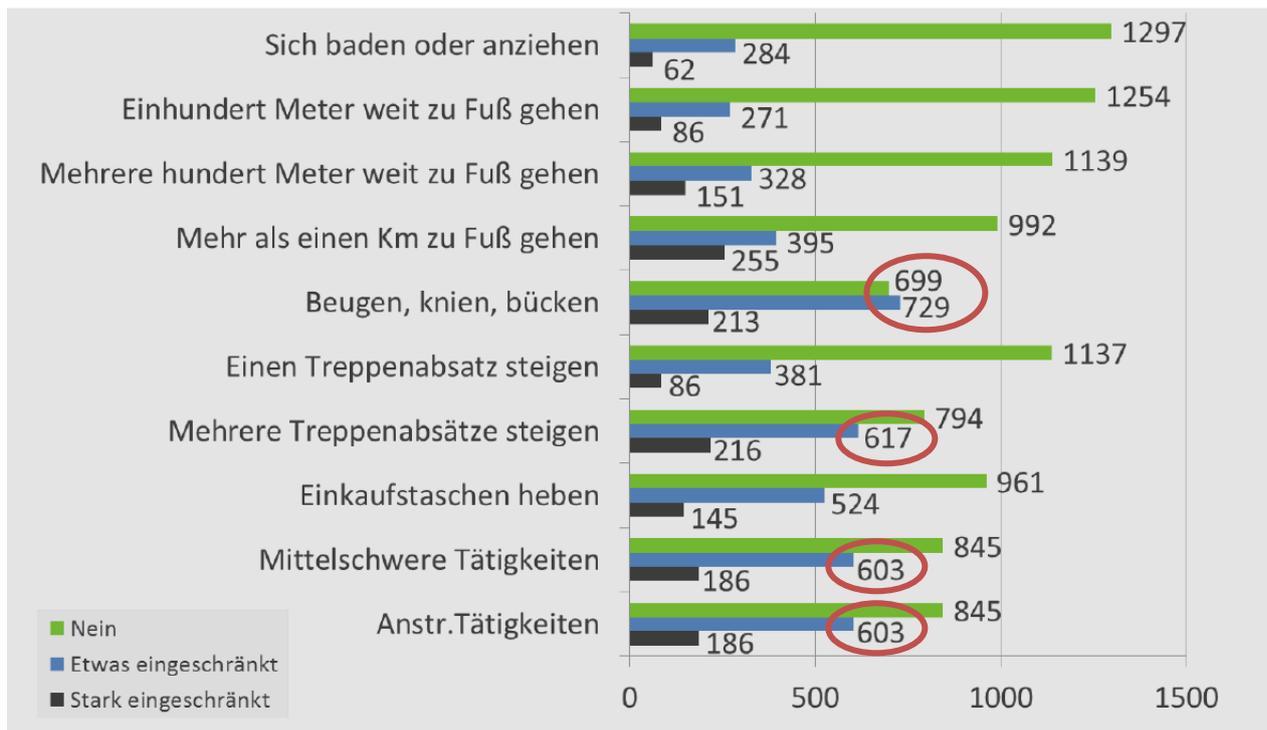
Im generellen zeigte sich, dass ein Großteil der befragten Personen eher angibt, kein Interesse an den abgefragten Angeboten haben. Die Personen, die Angebote nutzen, tun dies hauptsächlich im Bereich der Gymnastik (501 Personen) sowie Fitness- und Ausgleichssport (398 Personen). Gewünscht werden vor allem Angebote im Bereich „Gesunde Ernährung“ (455 Personen), „Gymnastik“ (347 Personen) sowie Entspannungs – und Stressabbauangebote (329 Personen)

Um zu klären, welche Angebote für die Gesundheitsförderung der Seniorinnen und Senioren in Puchheim wichtig wären, wurde abgefragt, welche Einschränkungen und Beschwerden die Befragten angaben.

ARBEITSKREIS GESUNDE KOMMUNE
PUCHHEIM, 04.03.2020

STADT PUCHHEIM 

EINSCHRÄNKUNGEN IM ALLTAG



Der Großteil der Befragten gab an, keine Einschränkungen im Alltag zu haben. Die meistgenannten Angaben von Personen, die sich als „etwas eingeschränkt im Alltag“ einschätzten, sind im Bereich „Beugen, Knien, Bücken“ (729 Personen), „mehrere Treppenabsätze steigen“ (617 Personen) sowie „Mittelschwere und Anstrengende Tätigkeiten“ (jeweils 603 Personen).

Bei der Abfrage der körperlichen Beschwerden werden insbesondere die Bereiche „Rücken- oder Kreuzschmerzen“ (Mäßig: 615, Stark:329) sowie „Gelenkschmerzen“ (Mäßig: 641, Stark: 281) genannt. Auch Schwerhörigkeit (Mäßig: 406, Stark 210) und Schweregefühl in den Beinen (Mäßig: 475, Stark: 188) waren Beschwerden, die von den Befragten häufiger angegeben wurden.



BESCHWERDEN - KÖRPERLICH

Beschwerden	Gar nicht	Kaum	Mäßig	Stark
Rücken- oder Kreuzschmerzen	221	478	615	329
Gelenkschmerzen	271	438	641	281
Druck- oder Völlegefühl am Leib	722	552	259	64
Mattigkeit	419	580	478	110
Sodbrennen oder saures Aufstoßen	788	421	302	91
Schweregefühl in den Beinen	464	484	475	188
Schwindelgefühl	692	478	344	106
Schlaflosigkeit	525	506	424	166
Kopfschmerzen	925	470	176	47
Flimmern vor Augen	951	453	182	33
Schwerhörigkeit, Hörbeschwerden	694	318	406	210

Weitere Beschwerden, die genannt wurden, sind im höheren Maße Schwächegefühl (Mäßig: 383, Stark: 329) und Innere Unruhe (Mäßig: 447, Stark 121). Auch Energielosigkeit (Mäßig: 415) ist eine Beschwerde, die öfters auftritt.

BESCHWERDEN - SONSTIGE

Beschwerden	Gar nicht	Kaum	Mäßig	Stark
Schwächegefühl	550	550	383	329
Reizbarkeit	468	652	409	66
Innere Unruhe	450	584	447	121
Anfallsweise Atemnot	1053	317	188	53
Erstickungsgefühl	1363	166	50	15
Herzklopfen, Herzjagen oder Herzstolpern	812	487	250	65
Angstgefühl	955	394	199	44
Energielosigkeit	443	666	415	91
Konzentrationsschwäche	471	700	368	72
Innere Gespanntheit	618	569	348	73
Wetterfühligkeit	761	460	270	121
Niedergeschlagenheit, Depression	863	410	259	78
Allergien, Hautreizungen	780	411	321	109

Anschließend diskutierte der Arbeitskreis, welche Angebote es in Puchheim bereits gibt:

FC Puchheim:

- Hockergymnastik im Haus Elisabeth: wird sehr gut angenommen, gerade weil er für viele direkt vor Ort stattfindet. Neben externen Teilnehmern würde auch einige aus dem Pflegeheim teilnehmen.
- Sehr gut angenommen werden die Wandertage vom FC Puchheim. Hier muss man kein Mitglied sein, um die Angebote wahrzunehmen, die Kosten für die Fahrkarte, Verpflegung etc. werden individuell getragen
- Es ist möglich, in die Sportangebote zu „schnuppern“
- Der Outdoorbereich beim FC Puchheim soll erweitert werden und einige zusätzliche Kurse angeboten werden
- Das Fitnessstudio wird auch sehr gut angenommen dort werden auch zusätzliche Kurse angeboten z. B. zum Thema Ernährung

➔ Zusammenfassung der Angebote in Excelliste im Anhang

Wohnpark Roggenstein

- Hier gibt es neben der Hockergymnastik und dem HeigIn auch weitere Angebote, von denen einige auch für die Öffentlichkeit zugänglich sind
➔ Zusammenfassung der Angebote in Excelliste im Anhang

Sportfreunde Puchheim

- Auf die Angebote der Sportfreunde Puchheim wurde auch kurz verwiesen da aber keine Vertreterin da war, wurden die Angebote nur kurz besprochen
➔ Zusammenfassung der Angebote in Excelliste im Anhang

VHS Puchheim

- Auch hier gibt es keine Kurse, die extra als Angebot für Senioren ausgeschrieben seien. Meist werden diese Kurse als Gesundheitskurse bezeichnet – Nachfrage ist sehr gut.
- Die Gruppe (und die Altersgruppen) der Teilnehmer sind oft abhängig von der Tageszeit, zu der die Veranstaltung angeboten wird.
- Auch die Tagesprogramme würden sehr gut angenommen.
➔ Zusammenfassung der Angebote in Excelliste im Anhang

Mehrgenerationenhaus ZaP Puchheim

- Neben Bewegungsangeboten, bietet das ZaP auch Kurse zur Ernährung an.
- Sehr gut angenommen wurde das gemeinsame Mittagessen im ZaP, das aber eingestellt werden musste, weil die Ehrenamtliche, die es organisierte, nicht mehr zur Verfügung stand
➔ Zusammenfassung der Angebote in Excelliste im Anhang

Seniorenbeirat

- Einmal monatlich bietet der Seniorenbeirat ein Training für Körper und Geist an. Zudem werden auch Vorträge und weitere Veranstaltungen durch den Seniorenbeirat angeboten.
- Die Angebote sind kostenlos, die Teilnehmerzahl schwankt in Abhängigkeit mit dem jeweiligen Angebot
➔ Zusammenfassung der Angebote in Excelliste im Anhang

Gemeinsam wurde dann über die Schwierigkeiten und Probleme beim Umsetzen der Angebote für Seniorinnen und Senioren gesprochen

Diskussion

Organisation der Angebote

- Bei den Angeboten des FC Puchheim wurde zu Bedenken gegeben, dass man für die Nutzung der Kurse Mitglied sein müsse. Gerade ältere Menschen wollen sich aber oft nicht so lange binden.
- Viele Sportangebote würden nicht als Stunden extra für Senioren gekennzeichnet, das könne auch abschrecken. Gleichzeitig besteht für ältere Personen aber eine Hemmschwelle, Kurse zu besuchen, die für alle offen sind. Dies vor allem dann, wenn sie körperlich nicht so fit sind.
- Die Etablierung neuer Kurse ist oft schwierig, vor allem wenn sie nicht voll sind und sich für den Veranstalter nicht lohnen.

Probleme

- Großes Problem ist die Raumnot in Puchheim. Durch den Abriss der Turnhalle usw. sind die angebotenen Kurse momentan ziemlich voll und Neue können nicht angeboten werden.
- Auch bei der VHS stellt sich öfter das Platzproblem, vor allem auch bei Kursen die am Wochenende angeboten werden könnten
- Beim FC Puchheim gäbe es oft Konkurrenz zur VHS mit den Kursen, hier wäre eine bessere Zusammenarbeit zwischen den Einrichtungen wichtig:
 - Dazu gab es einen Hinweis auf die Zusammenarbeit zwischen der VHS Olching und dem SV Esting (dieses Angebot soll in der nächsten Sitzung nochmal detaillierter vorgestellt werden) – Frau Gerl wolle ihre Kontakte nutzen und bei der dortigen VHS nochmal nachfragen. Das Modell würde wohl ohne Mitgliedschaften laufen. Einzig die Kursgebühren müssten getragen werden.

Angebotslücken

- Angebote dürfen sich nicht nur in Sportkursen erschöpfen auch die psychische Gesundheit müsse berücksichtigt werden.
- Auch zum Thema Einschränkungen im Alltag gäbe es Bedarfe an Angeboten
- Zugang zu den Angeboten für älteren Menschen die beispielsweise auf Grundsicherung angewiesen sind. Möglichkeiten über Nachlässe bei den Preisen oder Gutscheine? Unterstützung durch den Bürgerfonds? – Hürde wäre hier, dass die Leute den Bedarf beispielsweise durch die Vorlage des Rentenbescheids beim Sozialamt nachweisen müssten.

Weiteres Vorgehen:

- Alle Anbieter werden gebeten, die Zusammenfassung ihrer Angebote in der beigefügten Exceltabelle gegenzulesen und die Fragen hierzu zu ergänzen.
- Ziel ist es, eine Einschätzung dazu zu bekommen, welche Personengruppen das jeweilige Angebot nutzen. Gemeinsam soll dann besprochen werden, welche Zielgruppen nicht erreicht werden und wie Angebote für diese Gruppen ausgestaltet werden müssen.

TOP 4 Information zu Angeboten – Rückmeldung Verwaltung Stadt Puchheim zu Umsetzbarkeit

Ein gemeinsamer Kalender auf der Internetseite der Stadt Puchheim, in dem die Angebote für die Seniorinnen und Senioren aufgeführt werden, ist umsetzbar. Allerdings wird die Qualität des Kalenders durch die Aktualisierung der Angebote beeinflusst. Hier müssen folgende Punkte geklärt werden:

- Ansprechpartner bei den jeweiligen Einrichtungen, die neue Angebote/ Informationen etc. an die Stadt weitervermittelt
- Wer übernimmt die Federführung bei der Stadt?

TOP 5 Maßnahme Mittagstisch f. Senioren – Kurzer Bericht der Verwaltung Stadt Puchheim zum aktuellen Stand

Auch der Umsetzung eines Mittagstisches für Senioren steht prinzipiell nichts im Weg. Geklärt werden müssen noch folgende Punkte:

ARBEITSKREIS GESUNDE KOMMUNE
PUCHHEIM, 04.03.2020



GESUNDER MITTAGSTISCH FÜR SENIOREN

Projektdatenblatt	
Was?	Gemeinsames Mittagessen für Seniorinnen und Senioren in Puchheim, mit der Möglichkeit, sich auszutauschen
Wo?	Nach Möglichkeit in Puchheim Nord, Süd und Ort
Anforderungen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Räumlichkeiten Puchheim Nord, Süd und Ort - barrierefrei 2. Kochmöglichkeiten/ Essenslieferant 3. Betreuung des Angebots 4. Finanzierung 5. Fahrdienst
Klärung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unterstützung finanziell schwacher Seniorinnen und Senioren 2. Liefersystem oder Schöpfsystem? 3. Häufigkeit des Angebots? 4. Uhrzeit? 5. Was wird für den geselligen Teil benötigt?

Dies wird im nächsten Treffen gemeinsam besprochen.

Themen zur Vorbereitung bis zum nächsten Treffen

- **Bitte um Ausfüllen der Exceltabelle zu den eigenen Angebote**
- **Überlegung, wer in der eigenen Einrichtung Ansprechpartner für den Bereich der Öffentlichkeitsmaßnahmen ist**
- **Mitglieder des Arbeitskreises: Erste Überlegungen zu der Umsetzung des Gesunden Mittagstisches. Insbesondere im Hinblick auf**
 - **Räumlichkeiten**
 - **Essenslieferant**
 - **Betreuung des Angebots**
 - **Fahrdienst**
 - **Häufigkeit des Angebots**
 - **Uhrzeit**
 - **Betreuung/ Rahmenprogramm**
 - **Unterstützung finanziell schwächerer Personen**