
Protokoll dritter vertiefender Workshop am 11. November 2022

Ort: Rathaus Gomaringen
Uhrzeit: 18:30 Uhr – 21:00 Uhr
Teilnehmer*innen: *Verwaltung* – Herr Bürgermeister Heß, Frau Hammer
(Öffentlichkeitsarbeit, Bürgersch. Engagement)
Verein „Gut leben im Alter in Gomaringen“ – Frau Noetzel, Herr Dr.
Rothmund, Herr Maag
Gemeinwesenarbeit – Frau Stiehle-Braun
Kreissenioresenrat – Herr Lucke
LANDaufwärts – Frau Dr. Radzey
VHS – Frau Widmann-Simon
ca. 20 Gomaringer Bürger*innen

Alle Präsentationen aus der Veranstaltung sowie weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter:
<https://www.gomaringen.de/leben-freizeit/jung-alt-familie/leben-im-alter-zukunft-in-gomaringen>



(1) Begrüßung und Einführung

Herr Bürgermeister Heß begrüßt die Teilnehmer*innen und gibt einen kurzen Rückblick auf das Gesamtprojekt und die beiden vorangegangenen Workshops. Mit den Worten: „Heute schon an Morgen denken“ führt er in das Thema des heutigen Tages ein, der Planung des **Aktionstages „Gesund und fit ins Alter“ am 2. April 2023**.

Frau Dr. Radzey berichtet über die zentralen Themen, die in den vorangegangenen Workshops herausgearbeitet wurden und nun weiterbearbeitet bzw. umgesetzt werden sollen.

Es haben sich zwei feste Arbeitsgruppen gebildet:

- Konzeption und Aufbau eines Gomaringer Zeittausch- bzw. Zeitbank – Modells (Herr Dr. Rothmund, Frau Noetzel, Frau Stiehle-Braun)
- Entwicklung eines Kriterien-/Anforderungskatalogs für ein seniorengerechtes Wohnprojekt in Gomaringen (Herr Maag, Herr Schaper, Herr Lucke)

Als weiteres zentrales Thema hat sich der allgemeine Wunsch nach einer festen Stelle in der Gemeinwesenarbeit herausgestellt.

Frau Dr. Radzey erläutert den Ablauf und die weitere Vorgehensweise in diesem Workshop:

- Einführung in das Thema „Prävention“ durch Herrn Lucke
- Sammlung von Ideen für die Gestaltung des Aktionstages

(2) Prävention als wichtiger Impuls im demografischen Wandel – Einführung von Herrn Lucke

Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt laut Barmer-Pflegereport (2021) rasant. Schon heute fehlen 200 000 Pflegekräfte. In Zukunft wird es bei dieser Entwicklung nicht möglich sein, dass alle Pflegebedürftigen eine adäquate Hilfe bekommen. Um das Risiko der Pflegebedürftigkeit zu minimieren, ist Prävention heute wichtiger denn je.

Anhand der von sehr vielen Menschen gefürchteten Demenz erläutert Herr Lucke die Dringlichkeit des Einzelnen und der Kommune, präventive Maßnahmen zu ergreifen.

Es gilt als wissenschaftlich belegt, dass wir 40% des Demenz-Risikos (sowie auch das Risiko, an anderen Krankheiten zu erkranken) beeinflussen können, indem wir durch Änderung unserer Lebensweise die Risikofaktoren verringern.

Zu diesen Faktoren gehören:

- Geistige Inaktivität
- Soziale Isolation
- Schwerhörigkeit
- Kopfverletzungen
- Bluthochdruck
- Adipositas
- Diabetes
- Unzureichende Bewegung
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Rauchen
- Umweltverschmutzung – Abgase, Kaminnutzung
- Depression

Indem wir geistig aktiv bleiben, uns bewegen und gesund ernähren, Stress reduzieren, gefährliche Sportarten vermeiden, nicht rauchen, den Alkoholgenuß reduzieren und unsere Seh- und Hörfähigkeit, den Blutdruck und die Blutzuckerwerte regelmäßig untersuchen und depressive Stimmungen ärztlich abklären lassen, kann jeder Einzelne schon sehr viele Faktoren ausschließen.

Des Weiteren kann die Kommune einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie Orte der Begegnung schafft, den Austausch zwischen den Generationen fördert, Angebote für gemeinsame Projekte unterstützt, Bewegungsangebote sowie gemeinsames und gesundes Essen anbietet und schädliche Umwelteinflüsse reduziert.

(3) Erste Planung Aktionstag

Frau Widmann-Simon und Frau Hammer stellen erste Planungsschritte, Ideen und Überlegungen vor. Der Aktionstag wird planmäßig am 02. April 2023 in der Sport- und Kulturhalle von 11:00 Uhr bis 17:30 Uhr stattfinden. Zeitgleich findet in einem anderen Raum der Halle die Handwerkermesse statt. Eine gemeinsame Bewirtung in der oberen Etage wird von beiden Veranstaltern befürwortet.

Die Themenschwerpunkte des Aktionstages sind Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit. Etwa 45 relevante Vereine, Institutionen und Dienstleister wurden im Vorfeld per Email informiert und gebeten, uns mitzuteilen, ob sie an einer Teilnahme in Form von Vorträgen, Workshops, Informationsständen etc. interessiert sind. Einige positive Rückmeldungen sind bereits eingegangen.

Für einen erfolgreichen Verlauf des Aktionstages ist entsprechende Werbung und ein zuverlässiges Helferteam unerlässlich.

(4) Dialogphase

Die Dialogphase fand, anders als bei den vorangegangenen Workshops, in der großen Runde statt.

Die Themen waren von der Steuerungsgruppe als Fragen formuliert auf zwei Stellwänden vorbereitet. Jede*r Anwesende erhielt die Möglichkeit, sich persönlich vorzustellen und ihre/seine Wünsche und/oder Gestaltungsideen einzubringen.

Von Frau Dr. Radzey und Frau Hammer moderiert, wurden die Ideen gesammelt und an den Stellwänden angebracht. Ebenfalls notiert wurden die durch die Rückmeldungen eingegangenen Angebote.

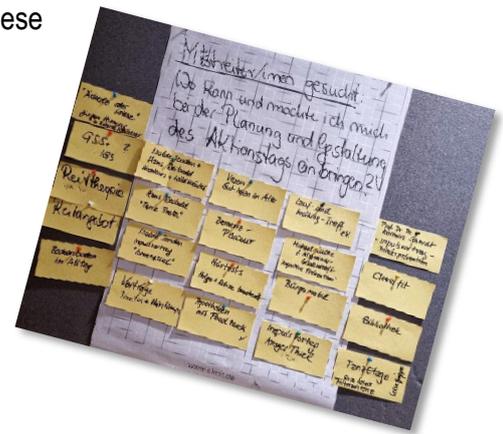
Stellwand 1: Welche Ideen und Wünsche habe ich für ein gesundes Älter werden?

- Zahngesundheit
- Singen (Oldiechor)
- „10-er Karte“ – Modell für VHS Kurse
- Tanzkurs
- Gesunde Ernährung
- Schachgruppe
- Kognitives Training
- Gemeinsam Kochen
- Buntes Beiprogramm beim Aktionstag
- Kreative Angebote
- Präventionssport
- Zuschüsse der Krankenkassen für VHS Kurse
- Qui Gong, Tai Chi



Stellwand 2: Wo kann und möchte ich mich bei der Planung und Gestaltung des Aktionstages einbringen?

- Brigitte Fetzner (Reittherapie e.V.): Reitangebot, evtl. Pferde auf Wiese bei der Halle stellen
- Susanne Gabor: Beckenbodentraining/Inkontinenzprophylaxe
- Isolde Sanden und Hans Reibold: Kochkurs/Wildkräuter/musikalische Einlage, Impulsvorträge: Brennessel (Fr. Sanden), Terra Preta (Hr. Reibold)
- Holger und Sabine Leonhard (Akustik): Vortrag Tinnitus und Hörstörungen, Hörtest
- Demenz-Parcour
- Gustav-Schwab-Stift (Herr Thomas Sowoitnich)
- Lauf- und Walkingtreff
- Eva Wied: Tanzvorstellung/Mitmachtanz
- Jürgen Hirning und Roland Kälberer: „draußen arbeiten auf der Wiese und dem Acker“
- Verein Gut Leben im Alter
- Apotheken (Birgit Schricks)
- Food Truck
- Michael Lucke f. Alzheimer Gesellschaft: kognitive Prävention
- Bürgermobil
- Impulsvortrag: Ansgar Thiel und Team
- Prof. Dr. Dr. Karlheinz Schmidt: Impulsvortrag Primärprävention
- Clever fit
- Bibliothek



Wie geht es weiter:

Für den Aktionstag werden passende Anbieter*innen gesucht und gesammelt. Nach einem internen Strategie-/Infrastrukturgespräch werden die zur Verfügung stehenden Flächen in der Sporthalle ermittelt und die Teilnahmebedingungen festgelegt.

Die bereits Eingeladenen und die neuen Meldungen werden persönlich kontaktiert oder angeschrieben bzw. die Ausschreibung wird ggf. auch veröffentlicht.

Was immer noch gesucht wird: Helfende Hände für den Aktionstag!:-)

Rückmeldungen, Ideen, Vorschläge oder Anmeldungen wie immer gern bei Regina Stiehle-Braun unter quartiersimpulse@gomaringen.de.