

Projektvorstellung

„Freude bei Sport, Bewegung und Begegnung“

im Förderprogramm „Pflege vor Ort“

Förderprogramm „Pflege vor Ort“ mit Cottbuser Projekt „Freude bei Sport, Bewegung und Begegnung“

- Gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg (MSGIV)
- Zuwendungsgeber Sozialamt Cottbus
- Förderperiode 1: 1/2022 - 12/2022
Förderperiode 2: 1/2023 - 12/2023
- In Trägerschaft des Paritätischen Landesverbands Brandenburg e.V. und in Kooperation mit der Freiwilligenagentur Cottbus

Programmziel

- Ältere Menschen sollen länger, selbstbestimmt im vertrauten Wohnumfeld leben können und die Pflegebedürftigkeit soll hinausgezögert, verringert oder vermieden werden.

Projektziele

- Freude und Lust an der Bewegung fördern
- körperliche und geistige Beweglichkeit & Gesundheit erhalten
- das soziale Netz und die Integration der Senior*innen in das aktive Gemeindeleben stärken
- neue (auch generationsübergreifende) Kontakte knüpfen
- Isolation und Einsamkeit im Alter vorbeugen

Projekthalt

- Aufbau, Organisation und Koordination von altersgerechten, niedrigschwelligen und offenen Sport-, Bewegungs- und Begegnungsangeboten in den Stadt- und Ortsteilen der Stadt Cottbus

Zielgruppe

- Senior:innen, bzw. ältere Personen (ggf. auch mit bereits eingeschränkter Mobilität)

Maßnahmen zum Aufbau von Angeboten für Senior:innen

- Netzwerkarbeit zur Bekanntmachung des Projektes und Gewinnung von Unterstützer:innen und Kooperationspartner:innen
- Unterstützung & Begleitung bei Gründung und Etablierung durch Zusammenführung der nötigen Angebotskomponenten
- Gewinnung und Vermittlung von Ehrenamtlichen

- Entwicklung von Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit
- Entwicklung von Richtlinie zur Antragsstellung von Mikroprojekten in Abstimmung mit Zuwendungsgeber und nach Erhebung von Bedarfen bei Nutzer:innen und Kooperationspartnern zur Weiterleitung von Sachkosten
- Weiterleitung finanzieller Mittel insbesondere in den Bereichen: Übungsleiter- & Ehrenamtszuschalen, Raumkosten und kleine Sportgeräte

Förderung des Projektes

0,5 VE Koordination + Sachkosten

Förderung der Angebote in den Ortsteilen

- **2022:** Zuschüsse als Mikroprojektförderung an vier Angebotsträger in Höhe von insg. 2.895 € ab September für vier Monate zweckgebunden weitergeleitet
- **2023:** Bestätigte, zweckgebundene Förderung von Mikroprojekten von 8 Angebotsträgern in Höhe von insgesamt 27.628 € ab Januar für zwölf Monate

Fortführung 2023

- ✓ **6** weitere wöchentliche Angebote für Senior:innen zu Beginn des Jahres gestartet

- Insgesamt z.Z. wöchentlich **11** Angebote mit **16** Gruppen
- z.B. Gymnastik, Senioren yoga, Spaziergang, Rückenschule
- Inzwischen in **9** Ortsteilen:

Döbbrick

Sadow

Sielow

Kiekebusch

Schlichow

Spremberger Vorstadt

Sachsendorf-Madlow

Schmellwitz

Willmersdorf

- ✓ Bestätigte, zweckgebundene Zuschüsse als Mikroprojektförderung an **8** Angebotsträger in den Ortsteilen in Höhe von insgesamt **27.628 €** ab Januar für zwölf Monate

Prognose 2023

- **720** Bewegungs- und Begegnungseinheiten mit \emptyset je **15** Teilnehmenden
- **10.800** Teilnehmer:innenstunden mit mind. **165** verschiedene Senior:innen
- **9** ehrenamtliche, **1** nebenberufliche, **1** hauptamtliche Anleiter:innen
- **4** ehrenamtliche Helferinnen und **4** hauptamtliche Unterstützerinnen zur Koordination vor Ort

Wann gelingt es gut, ein Angebot im OT zu etablieren:

- ! mit verlässlichen Ansprechpersonen vor Ort
- ! mit Anleiter:innen und Ehrenamtlichen
- ! mit geeigneten und erreichbaren Räumlichkeiten
- ! mit Förderung des Bewegungsangebots im Bereich der Sachkosten
- ! wenn der Bedarf gegeben ist
 - V.a. bei Angeboten in den ländlicheren OT war Teilnehmer:innenzahl von Anfang an recht hoch
 - Alle Akteure betonen Freude, welche v.a. alleinstehende oder pflegende Senior:innen durch Bewegungsangebot erfahren, wobei Begegnung essentieller Bestandteil ist.
- ! mit weiteren Ideen, die (Erfahrungs-)Austausch, Anerkennung von Ehrenamt, Vernetzung etc. fördern

Wir bewegen.



„In Bewegung und Kontakt bleiben bis ins hohe Alter“ – Döbbrick, in Kooperation mit Maltester Hilfsdienst e.V. und der Petrusgemeinde

Zitate

„Das regelmäßige Treffen hilft mir, nicht so zu verlottern, hilft mir eine Tagesstruktur zu haben.“

„Bis zum Sportkurs in Stadtmitte hab ich es fast nie geschafft. Das nun hier vor Ort so was Tolles stattfindet, freut mich sehr!“

„In der Adventszeit habe ich mich oft besonders einsam gefühlt. Zu merken, dass es nicht nur mir so geht, hat mir schon geholfen mich besser zu fühlen.“

„Mitzubekommen welche Themen die Senior:innen bewegen, wie einsam doch viele sind, hat mich bewegt und bestärkt dieses Angebot weiter zu unterstützen.“

Wir bewegen.



„Bewegung und Begegnung“ – Sachsen-dorf-Madlow mit dem Soziokulturellen Zentrum und dem Bürgerverein Sachsen-dorf-Madlow

Zitate

„Nach dem Sport fühl ich mich direkt ein bisschen jünger.“

„Das Plauschen vor und nach der Bewegung ist für mich der schönste Teil.“

„Meine Eltern sind selbst im Alter der Zielgruppe. Ich weiß, wie wichtig der Austausch und die Bewegung für Herz und Körper sind. Deswegen bring ich mich mit ein.“

Wir bewegen.



„Fit sein vor Ort“ - Sandow und „Gesund durch Sport“ – Spremberger Vorstadt in Kooperation mit Gesundheit 2000 e.V.



Adventscafé und Begegnung nach dem Sport – Döbbrick, in Kooperation mit Maltester Hilfsdienst e.V. und der Petrusgemeinde



Begegnung und Austausch nach dem Stadtspaziergang – Sachsendorf-Madlow mit dem Bürgerverein Sachsendorf-Madlow und dem Soziokulturellen Zentrum



Vielen Dank!

Kontakt

Julia Kaiser

Mitarbeiterin der Freiwilligenagentur
Projektkoordination „Pflege vor Ort –
Freude bei Sport, Bewegung und
Begegnung“

Freiwilligenagentur Cottbus

Zielona-Gora-Str. 16, 03048 Cottbus

Mobil: 0152 - 01519295

E-Mail: Julia.Kaiser@paritaet-brb.de

www.freiwilligenagentur-cottbus.de