

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht an **Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ – zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.

| | |
|--|--|
| Projektnummer | PJ 2976 |
| Projekttitel | Bewegte Nachbarn |
| Projektträger/in | Integrierter Sozial- und Gesundheitssprengel Kapfenberg (ISGS) |
| Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten | 1.2.2019 – 30.9.2021 32 Monate |
| Schwerpunktzielgruppe/n | (prä-) gebrechliche SeniorInnen 65+ Personen 50+ für ehrenamtlichen Einsatz |
| Erreichte Zielgruppengröße | Direkte ZG: Buddys 45; SeniorInnen 74 Indirekte ZG: 5000 |
| Zentrale Kooperationspartner/innen | Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP) Zeit- und Hilfsbörse Bruck/Mur |
| Autoren/Autorinnen | Elisabeth Zupanc-Dunst, Elisabeth Schöttner, Michaela Krenn, Doris Wiesmeier (IfGP) |
| Emailadresse/n Ansprechpartner/innen | elisabeth.zupanc-dunst@isgs.at , elisabeth.schoettner@isgs.at michaela.krenn@isgs.at , doris@wiesmeier.at |
| Weblink/Homepage | www.isgs.at |
| Datum | 29.10.2021 |

1. Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei Abschnitte, dar:

- [Projektbeschreibung \(Projektbegründung, Zielsetzung, Setting/s und Zielgruppe/n, Geplante Aktivitäten und Methoden, Laufzeit, Zentrale Kooperationspartner/innen\)](#)
- [Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen](#)

Bewegte Nachbarn wurde vom ISGS Kapfenberg als Kooperationsprojekt mit dem IfGP Graz und der Zeit- und Hilfsbörse Bruck/Mur im Zeitraum von 1.2.2019 – 30.9.2021 umgesetzt. Ältere Personen (65+), die von gesundheitlicher Chancenungerechtigkeit und sozialer Benachteiligung betroffen sind wurden in ihrer Mobilität, Selbstwirksamkeit und Gesundheitskompetenz gefördert. Unterstützt wurden sie dabei von ehrenamtlichen Buddys (Personen 50+).

Um dieses Ziel zu erreichen, wurde das Projekt in folgende Bereiche gegliedert:

- 1:1 Setting (zu Hause oder Pflegeeinrichtungen)
(Prä-) gebrechliche Personen erlernten unter Anleitung sog. ehrenamtlicher Gesundheitsbuddys einfache Bewegungsübungen, um ihre Ausdauer und Kraftfähigkeit zu verbessern bzw. um so lange wie möglich selbstständig mobil zu sein.
- Bewegungsangebote im öffentlichen Raum – „Gemma zusammen“ Spaziergänge
Hier wurden Personen zu Bewegung ermuntert, die sich allein zu Fuß nicht mehr sicher fühlen.
- In Schulungen wurden die Ehrenamtlichen zu 1:1 und/ oder Spazier-Buddys ausgebildet. Sie erlernten neben den Bewegungsübungen auch Übungen, um den SeniorInnen spielerisch Gesundheitskompetenz zu vermitteln.

Das Projektteam führte nach Kennenlernerminen die Buddys mit „ihren“ SeniorInnen zusammen. Regelmäßig überprüfte die Physiotherapeutin, ob die Übungen noch adäquat waren, und führte Erfolgsmessungen durch.

Die Buddys wurden über die gesamte Laufzeit vom Projektteam begleitet.

Durch die Pandemie verstärkte sich der soziale Aspekt der Kontakte der Buddys zu den SeniorInnen.

Das Projektsetting umfasste die Stadtgemeinden Kapfenberg und Bruck/Mur. Das nachbarschaftliche Miteinander der Gemeinden wurde gestärkt und eine enge Zusammenarbeit der Freiwilligenbörsen vor Ort ermöglicht, um Nachhaltigkeit zu gewährleisten.

Bewegte Nachbarn ist teilweise ein Projekttransfer von „Gesund fürs Leben“ des Wiener Hilfswerkes.

Als zentrale Lernerfahrungen des Projekts kann zusammenfassend genannt werden, dass eine intensive Vernetzung, eine fundierte Schulung für Ehrenamtliche, und ausreichende zeitliche Ressourcen für die Begleitung von Ehrenamtlichen und SeniorInnen der Schlüssel zum Erfolg in diesem Projekt war.

2. Projektkonzept

Beschreiben Sie

- [welche Überlegungen zum Projekt geführt haben, welche Organisationen bzw. Partner/innen das Projekt entwickelt haben, ob und welche Anleihen Sie an allfälligen Vorbildprojekten oder Vorläuferprojekten genommen haben.](#)

Kapfenberg hat im 20. Jahrhundert insbesondere durch die Entwicklung des Leitbetriebes Böhler als Stahlstadt Bedeutung erlangt. Die Abwanderung von mehr als einem Drittel der Bevölkerung in den 80er

Jahren bedingt durch die „Stahlkrise“ führte zu einem Überhang an Älteren. Seit vielen Jahren liegt aufgrund dieser Bevölkerungssituation ein starker Fokus der Gemeindepolitik Kapfenberg auf dem Sozialbereich, insbesondere für die älteren BewohnerInnen. Auch die benachbarte Stadtgemeinde Bruck an der Mur setzte in der Vergangenheit verschiedene Projekte um, aus denen Angebote für SeniorInnen entstanden und erhielt bereits zwei Mal die Auszeichnung „Seniorenfreundliche Gemeinde“.

Der Integrierte Sozial- und Gesundheitssprengel Kapfenberg (kurz ISGS) wurde im Jahr 1993 gegründet. In den vergangenen 25 Jahren wurden vom ISGS Kapfenberg zahlreiche innovative Projekte entwickelt und umgesetzt, viele davon hatten die Zielgruppe der SeniorInnen im Fokus: Seit 1995 erscheint die „Kapfenberger Seniorenzeitung“, durch die Informationen an die ca. 4.500 Seniorenhaushalte weitergegeben werden können. Die Vermittlung von DienstleisterInnen im Rahmen des M+H Service entstand aus der Problemstellung, wie man es schaffen kann, dass ältere Menschen länger in den eigenen vier Wänden wohnen, bleiben können. Im generationenübergreifenden Projekt „respect“ ging es darum, Alt und Jung in Kapfenberg gemeinsam für Ehrenamt zu begeistern. In der Freiwilligenbörse, die ebenfalls Teil des ISGS ist, werden seit 2003 engagierte Personen für ehrenamtliche Einsätze vermittelt: von der Mitarbeit im Redaktionsteam über Besuchsdienste, Aufgabenbetreuung und LesepatInnen-Tätigkeit bis hin zum Reparaturcafé.

Im Rahmen des Projektes „Altern mit Zukunft“, das vom Institut für Gesundheitsförderung und Prävention im Müürztal umgesetzt wurde, gab es bereits eine längere Kooperation der beiden Organisationen und so entstand die Idee, gemeinsam ein Projektkonzept zu einzureichen, bei dem Bewegung und Gesundheitskompetenz für die ältere Bevölkerung im Mittelpunkt stehen. Der Grundgedanke war ein Transfer des Projektes „Gesund fürs Leben“, das in Wien von der MedUni Wien und dem Wiener Hilfswerk umgesetzt wurde. Ausgehend von den ehrenamtlichen Bewegungsbesuchen bei (prä-) gebrechlichen SeniorInnen zuhause, wurde die Projektidee um einige Komponenten erweitert. So sollten auch die BewohnerInnen der Pflegeheime miteinbezogen werden. Die größte Herausforderung war, Grundgedanken zur Gesundheitskompetenz einzubauen, sodass die Ehrenamtlichen bei den Besuchen mit den SeniorInnen auch zum Beispiel über ein gutes Arztgespräch reden sollten. Als Projektausweitung wurden Angebote für die Zielgruppe im institutionellen und öffentlichen Setting konzipiert.

Im Konzept wurde bald klar, dass das Ehrenamt im Projekt eine wichtige Rolle spielen würde. Der ISGS hat einen guten Kontakt zur Zeit- und Hilfsbörse in der Nachbarstadt Bruck an der Mur. Daher war es buchstäblich naheliegend, diese in das Projekt miteinzubeziehen.

- [Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten \(Einflussfaktoren auf Gesundheit\) das Projekt angesetzt hat.](#)

In den vergangenen Jahren setzte ein demografischer Wandel der Bevölkerung ein, der sich in den nächsten Jahrzehnten noch stärker fortsetzen wird. Weltweit ist der Anteil der Personen mit einem Alter von 60 Jahren und älter von 9,2 Prozent im Jahre 1990 auf 11,7 Prozent im Jahre 2013 angestiegen und wird (prognostisch) 21,1 Prozent im Jahre 2050 erreichen. Für den steirischen Bezirk Bruck-Mürzzuschlag wird in der ÖROK-Regionalprognose vorausgesagt, dass dieser Bezirk im Jahre 2030 österreichweit den größten Anteil der Person von 60 Jahren und älter aufweisen wird.

In Österreich erfüllen rund 75 Prozent dieser Bevölkerungsgruppe die nationalen Bewegungsempfehlungen nicht. Die Folge ist eine Verringerung der Lebenserwartung und eine erhöhte Wahrscheinlichkeit von (Prä-) Gebrechlichkeit. Ältere gebrechliche Personen haben oftmals sehr wenig Sozialkontakte und wenig gesellschaftliche Teilhabe. Darüber hinaus sind ältere physisch inaktive und/oder gebrechliche Personen viel häufiger mit gesundheits- und krankheitsrelevanten Informationen und Entscheidungen konfrontiert als vergleichsweise aktive und jüngere Personen.

Die Grundidee des Projektes Bewegte Nachbarn bestand darin, die physische Aktivität von älteren, insbesondere von inaktiven und/oder gebrechlichen älteren Personen, in den beiden Gemeinden Kapfenberg und Bruck/Mur zu steigern. Dadurch sollte die Mobilität möglichst lange erhalten und so eine soziale Isolation betroffener Personen verhindert werden. Gute soziale Beziehungen zählen zu den wichtigsten Faktoren für ein langes und gesundes Leben. Dieses Projekt hatte sich daher explizit auch die Steigerung dieser Partizipationsfähigkeit auf familiärer, nachbarschaftlicher und kommunaler Ebene zum Ziel gesetzt. Ebenso lag ein Augenmerk auf der Stärkung der Gesundheitskompetenz der physisch inaktiven und/oder gebrechlichen älteren Personen mit adäquaten Maßnahmen.

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit wurde dadurch hergestellt, dass mit den durchgeführten Maßnahmen vorrangig jene Personen aus der Zielgruppe gezielt angesprochen wurden, die bereits von der beschriebenen sozialen Isolation betroffen waren. (Prä-) Gebrechlichkeit steht oftmals in einem engen Zusammenhang mit Immobilität, das Überwinden von kleineren und größeren räumlichen Distanzen ist ohne Hilfe meist nicht mehr möglich. Um betroffenen Personen einen niederschweligen räumlichen Zugang zu den geplanten Projektmaßnahmen zu gewährleisten, wurden die Maßnahmen in unmittelbarer Nähe zum bzw. direkt am Lebens- und Aufenthaltsmittelpunkt der Personen umgesetzt. Für einen niederschweligen Zugang wurden alle eingesetzten Print-Materialien (u.a. Informationsfolder, Handbücher) nach dem Konzept der „Einfachen Sprache“ konzipiert.

Nach dem Gesundheitsdeterminanten-Modell werden mit den geplanten Maßnahmen dieses Projektes die Determinanten körperliche Aktivität, physische Selbstwirksamkeit bzw. Selbstwirksamkeit per se sowie Gesundheitskompetenz auf der Ebene „Faktoren individueller Lebensweisen“ positiv beeinflusst. Auf der Ebene „soziale und kommunale Netzwerke“ werden die Determinanten familiäre, nachbarschaftliche und kommunale Partizipation bzw. Netzwerke gestärkt. Vor allem eine gesteigerte Mobilitäts-Fähigkeit, als Ergebnis einer durch die Maßnahmen dieses Projektes herbeigeführten besseren körperlichen Leistungsfähigkeit, trägt zum Aufbau bzw. (Re-) Aktivierung von sozialen Netzwerken in der Familie, im Freundeskreis und in der Nachbarschaft bei. Durch eine Verbesserung der Selbstwirksamkeit, insbesondere der physischen Selbstwirksamkeit, kann außerdem, im Sinne einer Nachhaltigkeit, gewährleistet werden, dass „ausreichende“ körperliche Aktivität zu einem integralen Bestandteil des täglichen Lebens bei den Personen aus der Zielgruppe wird.

Der Ansatz des Projektes entspricht der Ausrichtung der österreichischen sowie steirischen Gesundheitspolitik. Durch das Aufgreifen der Gesundheitsdeterminanten wie körperliche Aktivität, Gesundheitskompetenz und soziale Partizipation sowie durch das Umsetzen des Projektes in der Zielgruppe der älteren, physisch inaktiven und/oder gebrechlichen Personen werden im Projekt (vorrangig) folgende drei österreichische Gesundheitsziele verfolgt:

- Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken
 - durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken
 - sichere Bewegung im Alltag durch entsprechende Gestaltung der Lebenswelten fördern
- [das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.](#)

Das Projekt Bewegte Nachbarn wurde im kommunalen Setting der beiden Stadtgemeinden Kapfenberg und Bruck / Mur umgesetzt. Beide Städte weisen zum Teil eine ländliche Struktur auf, die Zentren sind dicht besiedelt und städtisch strukturiert. In den beiden Stadtgemeinden zusammen leben knapp 39.000 Personen, das sind rund 40% der Gesamtbevölkerung des Bezirkes Bruck-Mürzzuschlag.

Der Bezirk Bruck-Mürzzuschlag ist stark vom demografischen Wandel der Bevölkerung betroffen. Vor allem die beiden Projektgemeinden weisen einen hohen Anteil an älteren Personen (65 Jahre und älter)

auf, mit einem hohen Anteil an physisch inaktiven und (prä-) gebrechlichen Menschen. Eine eingeschränkte eigenständige Mobilität kann vor allem in ländlichen Regionen zur sozialen Isolation und zur fehlenden Partizipation an familiären, nachbarschaftlichen und kommunalen Aktivitäten führen. Zudem weist die Kapfenberger und Brucker Bevölkerung einen geringen Bildungsstand auf und der Migrationsanteil ist in beiden Gemeinden in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen.

Um die Zielgruppe der (prä-) gebrechlichen älteren Personen in Kapfenberg und Bruck an der Mur erreichen zu können, wurde das Projekt in ein häusliches/privates, institutionelles und öffentliches Setting unterteilt.

Im häuslichen/privaten bzw. im institutionellen Setting wurden ältere (prä-) gebrechliche Personen entweder in der eigenen Wohnung oder in einem Pflegeheim in einem 1:1 Verhältnis von einem Buddy besucht. Da es älteren Personen, die von Gebrechlichkeit bedroht oder betroffen sind, oft nicht mehr möglich ist, an Aktivitäten außerhalb des Wohnraumes teilzunehmen, bot das 1:1 Setting eine Möglichkeit, diese Zielgruppe in das Projekt zu inkludieren.

Im öffentlichen Setting wurden jene älteren Personen angesprochen, die fit genug waren, um selbstständig Bewegungsangebote aufzusuchen und daran teilzunehmen.

- die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikatorinnen etc.).

Durch das Projektdesign ergaben sich zwei direkte und eine indirekte Zielgruppe:

1a. Direkte Zielgruppe der SeniorInnen:

Zur direkten Zielgruppe zählten alle in den Gemeinden Kapfenberg und Bruck an der Mur wohnenden physisch inaktiven älteren Personen (= Personen mit einem Alter von 65 Jahren und älter, die die österreichischen Empfehlungen bezüglich gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität für SeniorInnen nicht erfüllen. Diese Gruppe wurde unterteilt in:

- (Prä-) gebrechliche und gebrechliche Personen, die aufgrund ihres Gesundheitszustandes bzw. ihrer limitierten körperlichen Leistungsfähigkeit ein individuelles Training (im 1:1 Modus) benötigen.
- Physisch inaktive Personen, die zu körperlichen Aktivitäten im öffentlichen bzw. kommunalen Raum fähig sind bzw. dazu noch die nötige Mobilität und körperliche Leistungsfähigkeit aufweisen.

1b. Zielgruppe der Ehrenamtlichen:

Die Zielgruppe der Buddys waren erwachsene Personen ab ca. 50 Jahren aus den beiden Stadtgemeinden Kapfenberg und Bruck an der Mur, die sich im Projekt ehrenamtlich engagieren wollten. Der Grund, warum für die Tätigkeit als Buddy explizit erwachsene Personen ab 50 Jahren angesprochen wurden, ist, dass diese Zielgruppe selbst stark von den Inhalten der Buddy-Schulung profitieren konnte.

Indirekte Zielgruppe:

Im Rahmen des Projekts waren verschiedene MultiplikatorInnen für die Umsetzung entscheidend und bildeten die indirekte Zielgruppe. Dies waren insbesondere die MitarbeiterInnen der örtlichen Pflegeeinrichtungen, über die der Zugang zu den HeimbewohnerInnen geschaffen wurde. Ein weiterer wichtiger Vernetzungspartner waren die Mobilen Dienste der Volkshilfe. Durch die Zusammenarbeit mit den MitarbeiterInnen der mobilen Dienste konnten jene Personen identifiziert und erreicht werden, die zuhause

leben und von gesundheitlicher Chancengerechtigkeit betroffen sind. Zur indirekten Zielgruppe zählten weiters die pflegenden Angehörigen der älteren (prä-) gebrechlichen Personen. Diese waren bei der Suche nach Personen aus der Zielgruppe ebenso eine wichtige Ressource und wurden durch Öffentlichkeitsarbeit für das Angebot sensibilisiert. VertreterInnen der beiden Stadtgemeinden Kapfenberg und Bruck an der Mur zählten ebenso zur indirekten Zielgruppe. Es erfolgten regelmäßige Gespräche mit den politischen VertreterInnen der beiden Gemeinden.

Durch Öffentlichkeitsarbeit, vorwiegend durch Presseartikel in Regionalmedien, sollte die Bevölkerung erreicht und sensibilisiert werden.

- die Zielsetzungen des Projekts – angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.

Das Ziel des Projektes Bewegte Nachbarn war, die Ausdauer und Kraftfähigkeit und somit die Mobilität von älteren (prä-) gebrechlichen Personen zu fördern, Gesundheitskompetenz zu vermitteln und soziale Teilhabe zu stärken. Der Fokus des Projekts war auf gesundheitliche Chancengerechtigkeit gerichtet.

In der Umsetzung wurden folgende Unterziele verfolgt:

1. Durch den Einsatz von Buddys im 1:1-Setting sollte die Ausdauer und Kraftfähigkeit und damit die Mobilität der besuchten Personen verbessert bzw. zumindest erhalten und deren Gesundheitskompetenz gestärkt werden.
2. Bewegungsangebote in Kleingruppe in Pflegeeinrichtungen sollten die soziale Teilhabe, die Ausdauer und Kraftfähigkeit bzw. das Aktivitätsverhalten der TeilnehmerInnen verbessern bzw. fördern. Dieses Ziel konnte aufgrund der Corona-Einschränkungen nicht erreicht werden.
3. Mit niederschwellige öffentlichen Bewegungsangeboten sollten physisch inaktive ältere Personen erreicht werden.
4. Ehrenamtliche Buddys sollten nicht nur ihr Wissen bezüglich körperlicher Aktivität und gesundheitsorientiertem körperlichen Training im Alter erweitern, sondern auch ihre Gesundheitskompetenz stärken. Die Buddys sollten durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit ihre eigene Wirksamkeit erkennen.
5. In einem gemeinsamen Workshop sollten alle KooperationspartnerInnen Möglichkeiten zur Verbesserung der organisationalen Gesundheitskompetenz erarbeiten.
6. Die beiden Städte Bruck und Kapfenberg sollten ihre Zusammenarbeit auf kommunaler Ebene intensivieren und im Sinne der Nachhaltigkeit Strukturen zur langfristigen Erhaltung der Angebote schaffen.
7. Transfer und Rückkoppelung zum Wiener Hilfswerk bezüglich des Projektes „Gesund fürs Leben“

3. Projektdurchführung

Beschreiben Sie

- welche Aktivitäten und Methoden in welchem zeitlichen Ablauf umgesetzt wurden.

Zu Beginn des Projekts lag der Schwerpunkt auf der **Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung** der Bevölkerung. Der Startschuss wurde mit einer Pressekonferenz im März 2019 und einer **Kick-off Veranstaltung im April 2019** gesetzt.

Ein wichtiger Vernetzungspartner zu Beginn des Projekts war das Wiener Hilfswerk, da das Projekt Bewegte Nachbarn ein Transferprojekt von „Gesund fürs Leben“ ist. Hauptinhalt war das Erstellen des Schulungscurriculums.

Zeitgleich begann auch die **Vernetzung mit verschiedenen Kooperationspartnern vor Ort**: Sozialhilfverband, Seniorenpark Oberaich, Zeit- und Hilfsbörse, mobile Dienste der Volkshilfe, Stadtgemeinden Bruck und Kapfenberg

Ein Leitfaden für ein ausführliches **Erstgespräch** wurde erarbeitet und die interessierten Personen zu Einzelgesprächen eingeladen. Aufgrund vorheriger Projekte im Freiwilligenbereich konnte das Projektteam schnell Interessierte für die Tätigkeit als ehrenamtliche Gesundheitsbuddys (ZG 50+) finden. In den Gesprächen wurde einerseits über die Schulung zum Gesundheitsbuddy und über die Bewegungsbesuche gesprochen. Andererseits wurden persönliche Vorlieben und Interessen erhoben, um dann das optimale Tandem (Buddy / SeniorIn) zu finden.

Schulungen 1:1 Setting:

Das Schulungscurriculum wurde erarbeitet und im Juni 2019 fand die erste Schulung zum Gesundheitsbuddy mit 19 TeilnehmerInnen statt. Alle Buddys konnten bis August 2019 an interessierte SeniorInnen vermittelt werden.

Die zweite Gruppe der Gesundheitsbuddys, mit 16 Personen, wurde im Jänner und Februar 2020 ausgebildet. Die Vermittlungen konnte durch den Lockdown im Frühling jedoch erst im Sommer 2020 stattfinden. Jene Buddys, die ihre Bewegungsbesuche bei SeniorInnen in Pflegeheimen umsetzen wollten, konnten aufgrund der dort geltenden Covid19-Maßnahmen nicht vermittelt werden.

Die dritte und letzte Schulung des Projekts wurde – nach mehreren Verschiebungen – im April 2021 abgehalten. Weitere 6 Buddys konnten, trotz Pandemie, ausgebildet und 5 davon vermittelt werden.

Inhalte der Schulung waren in erster Linie ein Bewegungsprogramm mit Mobilisations- Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen für den ganzen Körper. Diese Übungen wurden so erstellt, dass sie in ihrer Schwierigkeit an den/die jeweilige(n) SeniorIn angepasst werden konnten. Dieser Bereich der „Adaption“ der Übungen stellte einen großen Teilaspekt der Schulung dar. Der zweite Teil der Ausbildung war auf dem Konzept der Gesundheitskompetenz aufgebaut. Hier wurden Inhalte vermittelt, die das Ziel hatten, die Entscheidungsfähigkeit von älteren Menschen bezüglich der eigenen Gesundheit zu stärken bzw. die Eigenverantwortung beim Thema Gesundheit bewusst zu machen. Vor allem wurden Inhalte wie „Das Arztgespräch“ und „Wie finde ich qualitativ gute Gesundheitsinformationen“ behandelt.

Als Schulungsunterlage wurde ein Handbuch im Stehkalenderformat erstellt, in dem die Bewegungsübungen beschrieben und abgebildet sind. Außerdem erhielten alle Buddys einen Ordner mit den Materialien zur spielerischen Bearbeitung des Themas Gesundheitskompetenz.

Vermittlung Buddys und SeniorInnen:

Mit interessierten SeniorInnen wurden ebenso Erstgespräche wie mit den Buddys geführt, um persönliche Vorstellungen, Interessen und Vorlieben abzufragen. Außerdem wurde von einem Physiotherapeuten abgeklärt, ob und welche Übungen durchführbar waren bzw. worauf der Schwerpunkt gelegt werden sollte. Im Projektverlauf kam es zu einem Mitarbeiterwechsel, worauf die Gespräche und der physiotherapeutische Check von ein und derselben Person durchgeführt werden konnten.

Als Voraussetzung zur Projektteilnahme war ebenso eine Bestätigung vom Hausarzt der SeniorInnen zu erbringen.

Anhand der Ergebnisse der Leitfadengespräche wurden die Tandems zusammengeführt.

Für drei Monate wurde 2x die Woche geturnt, danach für sechs Monate 1x/ Woche. Nach drei bzw. sechs Monate gab es wieder einen physiotherapeutischen Check und ein Zwischen- / Endgespräch. Die meisten Tandems turnten aber über diesen Zeitraum hinaus weiter.

Auch nach Projektende besuchen viele Buddys weiterhin ihre SeniorInnen, um gemeinsam zu turnen oder zu plaudern. Somit ist hier eine Nachhaltigkeit des Projekts gegeben.

Gesundheitskompetenz-Workshop für Organisationen:

Zu Beginn des Projekts fand für alle Kooperationspartner ein Workshop zum Thema Gesundheitskompetenz für Organisationen statt. Ziel war es, Bedarfe und Bedürfnisse bezüglich des Themenfelds der

organisationalen Gesundheitskompetenz zu erheben und auszuarbeiten. Hauptgegenstand war die Erstellung von verständlichen Informationsbroschüren durch Anwendung des Instrumentes der NutzerInnen-Testung. Durch die Rückmeldung der Organisationen, keine personellen/ zeitlichen Ressourcen für dieses Themenfeld bereitstellen zu können, fand dieser Workshop nur einmalig statt. (April 2019)

Gruppenbuddys:

Im August und September 2019 wurde ein Zusatzmodul zur Ausbildung von Gruppenbuddys erstellt. Im Oktober 2019 wurden 6 Personen, die bereits Buddys im 1:1 Setting waren, zu Gruppenbuddys ausgebildet. Die Idee dahinter war, dass immer zwei Gruppenbuddys mit einer Gruppe von 4–5 SeniorInnen in Pflegeeinrichtungen spielerisch Bewegungsübungen durchführen sollten. Es war jedoch schwierig dieses Angebot zu starten, weil keine „homogene“ Gruppe gefunden werden konnte, die dann auch noch zeitgleich verfügbar war, da in Pflegeeinrichtungen viele andere Termine ebenso stattfinden. (Fußpflege, Besuche etc.) Schließlich musste dieses Gruppensetting durch die Pandemie und den damit verbundenen eingeschränkten Besuchsmöglichkeiten in den Pflegeheimen gänzlich aufgegeben werden.

Öffentliche Bewegungsangebote:

Im Projektkonzept war eine Fokusgruppe mit AnbieterInnen von Bewegungsangeboten und inaktiven SeniorInnen zur Erarbeitung von öffentlichen Bewegungsangeboten geplant. Diese Idee stellte sich jedoch als zu hochschwierig heraus. Jedoch wurde vom Projektteam gerade in Pandemiezeiten die Notwendigkeit eines Bewegungsprogramms im Freien gesehen. Es gibt viele ältere Menschen, die sich nicht trauen allein eine Spazierrunde zu gehen. Für diese Personen wurden die „Gemma zusammen Spaziergänge“ konzipiert. Grundidee ist es, in möglichst vielen Ortsteilen von Bruck und Kapfenberg Spaziergängen zu installieren, um möglichst wohnsitznahe ein Angebot für SeniorInnen zu schaffen. In diesen Spaziergang werden Kräftigungs- Mobilisations- und Gleichgewichtsübungen eingebaut.

Diese sind so erstellt, dass man mit einem Theraband als einziges Trainingsgerät auskommt.

Als Schulungsunterlagen erhielten die Spazierbuddys ein Handout mit theoretischen Inhalten und ein Minibüchlein im Hosentaschenformat, das die Übungen mit stilisierten Zeichnungen beinhaltet. Dieses Büchlein erhielten ebenso alle SeniorInnen. Somit kann auch eigenständig weitergeturnt werden. Mit dem Minibüchlein, dem Theraband und einer Flasche Wasser ist man bereits für einen Gemma zusammen Spaziergang ausgerüstet.

Im März und Mai 2021 fand jeweils ein Schulungsdurchgang von 2x3 (bzw. wetterbedingt 3x2) Stunden statt. Die TeilnehmerInnen lernten, worauf man bei einem Spaziergang mit SeniorInnen achten muss, und wie man die Bewegungsübungen gut an eine Gruppe älterer Menschen anpassen kann.

Die Ortsteile, in denen die Spaziergänge angeboten werden, ergaben sich aus den jeweiligen Wohnorten der Spazierbuddys. Es werden in insgesamt 7 Ortsteilen in Bruck und Kapfenberg Spaziergänge angeboten. In diesem Projektaspekt ist die Nachhaltigkeit am größten gegeben, da die Spaziergänge über den Projektzeitraum hinaus weitergeführt werden und weitere „neue“ SeniorInnen die Möglichkeit haben daran teilzunehmen.

Die Spaziergänge finden 1x wöchentlich für ca. eine Stunde statt.

Laufende Begleitung der Buddys, Evaluation und Dokumentation, Öffentlichkeitsarbeit:

Es wurden für die Gesundheits- und Spazierbuddys in regelmäßigen Abständen **Austauschtreffen** angeboten, um Raum für Gespräche untereinander zu geben und Fragen, Sorgen und Erfolgserlebnisse mit anderen teilen zu können. In Zeiten des Lockdowns wurde vom Projektteam telefonisch Kontakt gehalten. (März–Mai 2020 bzw. Nov. 2020–April 2021) Der Vorschlag ein virtuelles Treffen abzuhalten wurde von den Ehrenamtlichen nicht angenommen. Insgesamt wurden im Projektverlauf 19 Austauschtreffen in Präsenz abgehalten. Zusätzlich wurden den Ehrenamtlichen weitere Inputs angeboten. (Ergänzungen zu den bestehenden Bewegungsübungen, Sturzprophylaxe, Erste Hilfe für die Spazierbuddys). Zukünftig werden über die Freiwilligenbörse des ISGS regelmäßig Treffen angeboten, um in Kontakt mit den ehrenamtlichen Buddys zu bleiben und ihnen weiterhin eine Austauschplattform zu bieten.

Im gesamten Projektverlauf wurden regelmäßige **Teamsitzungen** abgehalten und **Selbstevaluationen** durchgeführt. Ebenso wurde das Projekt von einer **externen Evaluation (prospect)** begleitet. Dazu fanden regelmäßige Treffen in Präsenz und virtuell statt.

Alle Besprechungen und Evaluationsgespräche wurden entsprechend mitdokumentiert.

Ebenso nahmen die Projektmitarbeiterinnen an den, vom FGÖ organisierten, **Vernetzungstreffen** der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft“ und an den **digitalen Austauschrunden** teil.

Die geplante **Steuerungsgruppe** mit VertreterInnen der Fördergeber und der beiden Gemeinden wurde nur einmal abgehalten, danach fand die Abstimmung mit den EntscheidungsträgerInnen per E-Mail, Telefon und Besprechungen im Einzelsettings statt.

Während der gesamten Projektlaufzeit wurden **laufend Artikel über das Projekt** bzw. als Aufrufe zur Buddy- bzw. SeniorInnensuche veröffentlicht und die Bevölkerung zum Projekt informiert. Ebenso gab es Berichte und Einblicke über die ISGS-Homepage und auf der ISGS-Facebook-Seite.

Durch die Unterstützung der beiden Stadtgemeinden wurde über die 3 großen Veranstaltungen (Pressekonferenz, Kick-Off und Abschluss-Spaziergang) auch im Regionalfernsehen berichtet.

Durch Fotobeiträge in den „Freiwilligenarbeit“-Kalendern des Sozialministeriums (2020, 2021, 2022), durch die Einreichung bei der Ö1-Aktion „gewonnene Jahre“, durch die Nominierung als good-practice für Lebenslanges Lernen der Uni Wien und durch die Mitgestaltung eines Workshops im Rahmen der Gesundheitskonferenz des FGÖ im Juni 2021 wurde das Projekt auch österreichweit präsentiert.

Abschluss des Projekts:

Als nach außen sichtbaren Projektabschluss gab es im September 2021 eine Abschlussveranstaltung, bei dem die Ehrenamtlichen und die SeniorInnen im Mittelpunkt standen. Bei einem Spaziergang in der Kapfenberger Altstadt wurden drei Stationen eingebaut, an denen die drei wesentlichen Angebote des Projektes (1:1 Setting, Gruppenangebote, Spazierangebote) theoretisch und praktisch vorgestellt wurden. Eingeladen waren alle aktiven und inaktiven Buddys und SeniorInnen, VertreterInnen der Vernetzungs-, Kooperationspartner und Fördergeber, sowie die Presse. Der Spaziergang wurde so gewählt, dass auch weniger mobile SeniorInnen aus den 1:1 Settings teilnehmen konnten. (zirka 15 Minuten Gehzeit). Als Ausklang wurde zu einem gemütlichen Beisammensein mit Verpflegung im Rathaushof geladen.

Die Übergabe der aktiven Buddys in die Freiwilligenbörse bzw. die Zeit-Hilfsbörse und die Abschlussarbeiten für die Berichtlegung an die Fördergeber standen am Projektende im Fokus.

- [die Projektgremien/-strukturen und die Rollenverteilung im Projekt.](#)

Rollenverteilung:

Im Projektverlauf kam es zu mehreren Wechseln bei den ProjektmitarbeiterInnen.

Zu Beginn hatte Frau Theresa Weitzer mit 15 Wochenstunden die Projektleitung inne, Frau Elisabeth Schöttner unterstützte mit 2 Wochenstunden bei organisatorischen/administrativen Belangen. Frau Kristina Wagner war mit 8 Wochenstunden operative Mitarbeiterin und übernahm mit Mai 2019 von Frau Roudaina Nawaqil die 5 Wochenstunden zur Unterstützung der Zeit- und Hilfsbörse Bruck/Mur. Frau Verena Stangl Hörmann stieg mit Mai 2019 als grafische Mitarbeiterin ins Team ein. Ab Juni 2019 wurde Robbert Suir als Physiotherapeut für 2 Wochenstunde eingestellt.

Seitens des Kooperationspartners IfGP arbeiteten Jürgen Soffried und Peter Holler im Projekt. Sie waren gemeinsam zuständig für die Erarbeitung des Schulungscurriculums für den Bereich der Bewegungsbungen und der Gesundheitskompetenz und für die Durchführung der Schulungen.

Nach der intensiven Phase der Erstellung der Schulungsunterlagen und erstmaligen Umsetzung der Schulung übernahm vorrangig Peter Holler die operativen Tätigkeiten seitens IfGP im Projekt.

Im März 2020 beendete Frau Theresa Weitzer ihr Dienstverhältnis beim ISGS und Frau Elisabeth Schöttner übernahm die Projektleitung. Im Oktober 2020 übernahm Frau Michaela Krenn die Aufgaben von Frau

Kristina Wagner und als ausgebildete Physiotherapeutin ebenfalls die 2 Wochenstunden von Robbert Suir. Schließlich gab es im November 2020 auch noch beim Kooperationspartner IfGP einen Personalwechsel und Frau Doris Wiesmeier übernahm den Aufgabenbereich von Peter Holler.

Die Personalwechsel waren eine gewisse Herausforderung, die dank der guten Dokumentation in sämtlichen Projektbereichen und einer umfassenden persönlichen Übergabe der einzelnen Aufgaben reibungslos bewerkstelligt wurde. Die Tatsache, dass Michaela Krenn auch den Bereich der Physiotherapeutin abdecken konnte, hat sich als sehr vorteilhaft erwiesen, da sie dadurch eine engere Beziehung zu den SeniorInnen aufbauen und die Erfahrungen aus den Physiochecks in die Organisationsarbeit miteinbringen konnte.

Doris Wiesmeier konnte durch ihre langjährige Erfahrung als Trainingstherapeutin – teilweise auch mit nicht-bewegungsaffinen Personen – neue Ideen und Zugänge für die Umsetzung einbringen. Insbesondere die Entwicklung des Gemma zusammen – Formates ging auf ihren Input zu den Überlegungen eines niederschweligen öffentlichen Angebotes zurück.

Die **Steuerungsgruppe** wurde wie geplant installiert. Allerdings hat sich gezeigt, dass die KooperationspartnerInnen durch die regelmäßige Kommunikation über den Projektverlauf gut informiert sind und mehrheitlich keine zeitlichen Ressourcen für die halbjährlich angedachten Steuerungsgruppen-Sitzungen aufbringen konnten. So wurden die betreffenden AkteurInnen über E-Mails und Telefonate bzw. in Einzelbesprechungen über Projektentwicklungen informiert.

Teamsitzungen wurden wöchentlich bis 14-tägig durchgeführt und in Form von Protokollen festgehalten.

Das Projektteam hat an allen **Vernetzungstreffen** der FGO-Initiative, die in Präsenz in Wien stattgefunden haben, teilgenommen und ebenso an den digitalen Austausch-Terminen via Zoom, die ab Ausbruch der Corona-Epidemie angeboten wurden.

- **umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen.**

Wiener Hilfswerk:

Zu Projektstart fand ein reger Austausch mit dem Wiener Hilfswerk statt. Für die Adaption des Bewegungs-Curriculums "Gesund fürs Leben" vom Wiener Hilfswerk vernetzte sich vor allem Projektmitarbeiter Peter Holler vom IfGP mit Projektkoordinatorin Astrid Böhm.

Das adaptierte Handbuch zu den Bewegungsübungen sowie die beiden neu erstellten Handbücher (Handbuch Gesundheitskompetenz für das 1:1 Setting, Handbuch für das Gruppenangebot) wurden dem Wiener Hilfswerk übermittelt. Der weitere Austausch fand telefonisch statt. Nach dem Ende der finanzierten Projektlaufzeit von „Gesund fürs Leben“ gab es keinen weiteren Austausch. Das Wiener Hilfswerk erhält zu Projektabschluss noch die Rückmeldung bezüglich der adaptierten Bewegungsübungen, die in unserem Projekt zusätzlich eingebaut wurden.

Stadtgemeinden Bruck an der Mur und Kapfenberg:

Die Gemeindeverantwortlichen der beiden Städte haben in Vorgesprächen schon bei Einreichen des Antrags für das Projekt Interesse bekundet (Letter of intent). Die Vernetzung mit den beiden Stadtgemeinden mit einer Präsentation des Projektes bei den beiden Bürgermeistern. Im Projektverlauf war das Projektteam im regelmäßigen Austausch mit den Sozialreferatsleiterinnen der Umsetzungsgemeinden sowie der Sozialstadträtin von Kapfenberg und der Sozialgemeinderätin von Bruck/Mur. Die GemeindevertreterInnen wurden regelmäßig über die Projektschritte informiert.

Mobile Dienste der Volkshilfe, Sozialhilfverband (SHV) Bruck-Mürzzuschlag, Seniorenpark Oberaich:

Ebenso wie die beiden Gemeinden bekundeten diese Institutionen bereits bei der Projekteinreichung mit einem Letter of Intent ihr Interesse an einer Zusammenarbeit.

Das Pflegepersonal der Mobilen Dienste wurde im Rahmen einer MitarbeiterInnenbesprechung über die Anforderungen für die (prä-)gebrechlichen SeniorInnen informiert, um das Angebot zielgerichtet bei ihren KlientInnen bzw. deren Angehörigen vorzustellen.

Ebenso wurde nicht nur mit der Geschäftsführung des SHV, sondern auch mit den Pflegedienstleitungen der vier Pflegeheime genau abgeklärt, welche Voraussetzungen bei den BewohnerInnen gegeben sein müssen. Das Pflegepersonal hat dann gezielt Personen bezüglich der Teilnahme am Projekt angesprochen. Das Gleiche gilt auch für den Seniorenpark Oberaich, wo ebenfalls eine Seniorin für das Projekt gewonnen wurde.

Eine wertvolle Ressource waren die Gespräche mit MitarbeiterInnen (insb. Therapeutin und Animateurin) in den Pflegeheimen. Die Rückmeldungen zur Durchführbarkeit und Anwendbarkeit der Mobilisations- und Kraftübungen bei der Zielgruppe der (prä-)gebrechlichen Personen waren insbesondere ausschlaggebend für die Konzeption von Differenzierungsmöglichkeiten bei einzelnen Mobilisations- und Kraftübungen. Ebenso war es durch die stattgefundene Vernetzung in den Pflegeheimen möglich, die räumlichen Ressourcen der jeweiligen Einrichtungen in Hinblick auf die Umsetzung der Gruppen-Buddy-Einheiten zu erfassen. Dies war insbesondere hilfreich für die nachfolgende Konzeption des diesbezüglichen Ausbildungscurriculum und des Handbuchs.

Durch die Pandemie konnte die Zusammenarbeit leider nicht in dieser Intensität weitergeführt werden. Es konnten auch für Gruppe 2 und 3 keine Vermittlungen in Pflegeeinrichtungen mehr durchgeführt werden. Ebenso kamen die Gruppenangebote nicht zustande. Gegen Projektende konnte eine Vermittlung über die mobilen Dienste erfolgen. Ein „Gemma zsammen“ Spaziergang findet als Kleingruppe im Pflegeheim Grazer Straße seit September 2021 statt.

Zeit- und Hilfsbörse Bruck/Mur:

Mit der Zeit- und Hilfsbörse Bruck an der Mur (ZHB) gab es einen ständigen Austausch. Obfrau Eva Scheriau war bereits in die Projekteinreichung eingebunden und war immer über alle Projektschritte informiert.

Einige der Ehrenamtlichen der ZHB haben am ersten Schulungsdurchgang teilgenommen und sind/waren als Gesundheitsbuddys im Einsatz.

Gemeinsam mit Eva Scheriau wurde im Juni 2020 ein Nachbarschaftscafé in der Paulahofsiedlung in Bruck initiiert, aus dem sich im Sommer 2020 eine Spazierrunde ergab.

Bereits beim Projektantrag wurde an die Nachhaltigkeit gedacht. Alle aktiven Buddys aus Bruck an der Mur werden seit Projektende von der Zeit- und Hilfsbörse weiterhin betreut und haben somit einen Ansprechpartner vor Ort. Dies betrifft 7 Buddys.

Sportvereine/Aktiv Treffs, KSV, Kneipp-Bund:

Im Herbst 2019 gab es telefonische Vorgespräche mit Vertretern diverser Vereine, die Sportkurse in ihrem Programm haben. Angedacht war eine Fokusgruppe mit interessierten VertreterInnen dieser Organisationen, zusammen mit inaktiven SeniorInnen, um gemeinsam ein niederschwelliges Bewegungsangebot zu entwickeln. Diese Idee wurde aber nicht weiterverfolgt, sondern in der Pandemie stattdessen vom Projektteam das Konzept der Gemma zsammen - Spaziergänge erarbeitet.

- [allfällige Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung.](#)

Nach der ersten Schulung kamen Rückmeldungen seitens der TeilnehmerInnen, dass die Inhalte der Gesundheitskompetenz zu hochschwellig sind. Darauf wurde im Ablauf der zweiten und dritten Schulung Rücksicht genommen und die Inhalte der Gesundheitskompetenz angepasst.

Von einem für das Projektende geplante zweite Workshop zur organisationalen Gesundheitskompetenz wurde aus Ressourcenmangel und mangelndem Interesse seitens der Kooperationspartner Abstand genommen.

Aufgrund des klaren Projektaufbaues und dem intensiven Austausch mit KooperationspartnerInnen und EntscheidungsträgerInnen wurde nur ein erstes Steuergruppentreffen abgehalten und im weiteren Projektverlauf die betreffenden AkteurInnen über E-Mails und Telefonate bzw. in Einzelbesprechungen über Projektentwicklungen informiert.

Die öffentlichen Bewegungsangebote wurden anders als geplant umgesetzt. Anstelle der ursprünglich geplanten Kooperation mit (Sport-) Vereinen, wurde vom Projektteam die Idee der „Gemma zsammen“ Spaziergänge entwickelt, ein Bewegungsangebot im Freien, das trotz Pandemie stattfinden konnte.

Durch die Covid-19 Pandemie konnte vieles nicht wie ursprünglich geplant durchgeführt werden. Die Gruppenangebote in den Pflegeeinrichtungen wurden nicht umgesetzt.

Die Vermittlungen der Gruppe 2 wurde – ebenfalls pandemiebedingt– zeitverzögert und nur an private Haushalte durchgeführt.

Die Schulung der dritten Gruppe wurde von November 2020 auf April 2021 verschoben. Dadurch konnten die Physiochecks nur im Zeitraum der ersten 3 Besuchsmonate durchgeführt werden.

4. Evaluationskonzept

Wenn Sie eine Evaluation beauftragt/umgesetzt haben, beschreiben Sie kurz

- welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.
- das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)
- wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:
 - Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?
 - Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?
 - Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern?

Seitens des FGÖ wurde eine externe Evaluation durchgeführt. Der ISGS wurde von prospect Research & Solution durch den Projektprozess begleitet. Die externe Evaluatorin Andrea Reiter war laufend in den Projektumsetzungsprozess eingebunden. Zentral waren daher auch die Einbindung der wesentlichen AkteurInnen und ein systematischer Austausch- und Rückkoppelungsprozess. Zum Einsatz kam eine Kombination verschiedener Forschungsmethoden aus qualitativen und quantitativen Erhebungsinstrumenten. Die Evaluation bediente sich sowohl quantitativer als auch qualitativer Methoden der empirischen Sozialforschung, wie standardisierten Fragebogenerhebungen, telefonischen Interviews, teilnehmender Beobachtungen oder Fokusgruppen.

Die Evaluation konnte beim Projektumsetzungsprozess unterstützen, indem regelmäßig die Ziele überprüft und Befragungsergebnisse rasch an das Projektteam übermittelt wurden.

Folgende Erhebungsschritte wurden im Projektverlauf gesetzt:

- Regelmäßiger Austausch mit der Projektleitung, um über den Ist-Stand des Projektes informiert zu sein
- Regelmäßige Teilnahme an den FGÖ Austauschtreffen
- Auswertung des Doku-Tools, Dokumentensichtung, Produkte / Materialien die im Projekt zum Einsatz kamen.

- Teilnahme an einem Austauschtreffen mit den Ehrenamtlichen
- Telefonische Befragung von MultiplikatorInnen, Ehrenamtlichen und SeniorInnen
- Befragungen und Reflexionseinheiten mit dem Projektteam bzw. Er- und Bearbeitung des Zielepapiers.
- Teilnehmende Beobachtung und Blitzbefragung beim Abschlussevent

(Zwischen) Ergebnisse der Evaluation wurden neben dem regelmäßigen Austausch in Form von Präsentationen dem Projektteam zur Verfügung gestellt. Diese Ergebnisse wurden bei Interventionen besprochen. Dabei wurde darauf geachtet, dass alle Lessons-learned in die Umsetzung der nächsten Projektphase einfließen.

Zusätzlich fand eine laufende Selbstevaluation statt. In regelmäßigen Teambesprechungen wurden Projektschritte analysiert und reflektiert. Rückmeldungen von SeniorInnen und Ehrenamtlichen wurden eingeholt (bei Überprüfungen durch die Physiotherapeutin im 1:1 Setting, Feedbackrunden bei Austauschtreffen, Feedback-Flipcharts bei Buddy-Schulungen). Die Ergebnisse daraus wurden im weiteren Projektverlauf berücksichtigt.

Eine Daten- und Dokumentationsanalyse, Steuerungsgruppentreffen sowie Beobachtungen als auch Befragungen (leitfaden-gestützte Interviews, Fragebögen wie HLS-EU-Q8) wurden als Erhebungsmethoden für die Selbstevaluation herangezogen.

Sowohl die interne als auch die externe Evaluation, insbesondere der wiederholte gemeinsame Blick auf das Zielepapier lieferte nützliche Rückmeldungen zur Zielerreichung im Projektverlauf und war hilfreich beim Setzen der jeweils nächsten Schritte.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Bitte stellen Sie die Projektergebnisse sowie die Ergebnisse der Reflexion/Selbstevaluation und/oder externen Evaluation ZUSAMMENFASSEND dar.

Stellen Sie insbesondere dar

- welche Projektergebnisse vorliegen und welche Wirkungen mit dem Projekt erzielt werden konnten.
- welche Projektergebnisse als positiv und welche als negativ zu bewerten sind bzw. welche davon geplant und ungeplant waren.
- inwieweit bzw. mit welcher Strategie das Projekt zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beigetragen hat und was sich in Hinblick darauf gut oder weniger gut bewährt hat.

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit wurde im Projekt „Bewegte Nachbarn“ dadurch verbessert, dass mit den durchgeführten Maßnahmen vorrangig jene Personen aus der Zielgruppe angesprochen wurden, die bereits von sozialer Isolation betroffen waren bzw. nur eine geringe Partizipation an familiären, nachbarschaftlichen und kommunalen Aktivitäten aufwiesen. Um betroffenen Personen einen niederschweligen räumlichen Zugang zu Projektaktivitäten zu ermöglichen, wurden die Maßnahmen in unmittelbarer Nähe zum bzw. direkt am Lebens- und Aufenthaltsmittelpunkt der Personen umgesetzt. Das heißt, die Buddybesuche fanden im Haushalt der SeniorInnen statt bzw. vor Pandemiebeginn direkt in den Pflegeeinrichtungen.

Die öffentlichen Spaziergänge wurden und werden in verschiedenen Stadtteilen von Bruck und Kapfenberg angeboten und bieten so vielen Personen, die sich allein keine Spazierrunde mehr zu gehen trauen, die Möglichkeit mit Begleitung und in Gesellschaft zu spazieren.

Bei beiden Settings spielt die soziale Komponente eine große Rolle in Bezug auf die Chancengerechtigkeit. Sozialkontakte stärken die Selbstwirksamkeit und erhöhen die Motivation etwas für sich zu tun bzw. kann über Gesundheits- und andere wichtige Themen mit jemandem gesprochen werden.

Bezüglich des sprachlichen Aspekts gesundheitlicher Chancengerechtigkeit wurden alle eingesetzten Print-Materialien nach dem Konzept „Leichter Lesen“ erstellt.

Bei der ersten Schulung kam die Rückmeldung von der Gruppe, dass der Teil der Gesundheitskompetenz zu hochschwellig konzipiert sei. Hier muss definitiv ein niederschwelligerer Ansatz gewählt werden, um einen Zugang zu diesem Thema zu vermitteln, bzw., dass die Buddys dieses komplexe Thema gut weitervermitteln können. Trotz Anpassung in der zweiten Schulung wurden die Übungen zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz nicht von allen Buddys aufgegriffen.

- welche Aktivitäten und Methoden sich insgesamt gut oder weniger gut bewährt haben.

Die Öffentlichkeitsarbeit – hauptsächlich durch Artikel in den Regionalmedien – hat sich bewährt und einen gewissen Bekanntheitsgrad des Projektes in der Bevölkerung geschaffen.

Die Vernetzung mit den Kooperationspartnern war wichtig beim Erreichen der Zielgruppe der (prä-) gebrechlichen SeniorInnen.

Die Schulungen für die Ehrenamtlichen haben den Buddys Sicherheit in ihrem Tun gegeben. Ein, zumindest kleines, Einschulungsmodul kann Freiwilligen eine gute Vorbereitung für ihren Einsatz geben.

Die regelmäßigen Austauschtreffen der Buddys waren eine wertvolle Ressource, einerseits für das Projektteam um Feedback zu Schulung, Vermittlung und Bewegungsbesuche zu bekommen, andererseits konnten sich die Buddys untereinander austauschen und Tipps geben.

Die kontinuierliche Begleitung bzw. Ansprechperson war für die Buddys von großer Wichtigkeit.

Das „Matching“ zwischen Ehrenamtlichen und SeniorInnen funktionierte dank der ausführlichen, leitfadengestützten Erstgespräche sehr gut.

Die öffentlichen Spaziergänge waren eine geeignete Maßnahme um ein niederschwelliges, Corona-konformes Bewegungsangebot umzusetzen. Auch hier gilt: durch die Ausbildung fühlen sich die ehrenamtlichen Spazierbuddys gestärkt, die Nähe zu den Menschen ist durch die Umsetzung in den Ortsteilen gegeben, die SeniorInnen können sich bei der Anmeldung beim Projektteam noch Informationen holen.

Das Angebot der Kleingruppen in den Pflegeeinrichtungen konnte durch die Pandemie nicht durchgeführt werden und kann somit nicht objektiv beurteilt werden. Das Zusammenstellen einer homogenen Gruppe schien jedoch für das Pflegepersonal eine Herausforderung gewesen zu sein.

Die Idee der Workshops zur organisationalen Gesundheitskompetenz scheiterte an den unterschiedlichen Organisationsstrukturen und den Zeitressourcen der beteiligten Organisationen.

Eine laufende Dokumentation, wöchentliche bis 14 tägige Teamsitzungen, permanente Selbstreflexion und der Austausch mit den Partnerprojekten aus der Initiative haben sich auf jeden Fall bewährt. Die Zwischenbesprechungen bzw. deren Ergebnisse mit der externen Evaluation wirkten sich positiv auf die Selbstreflexion aus.

- inwieweit sich die Schwerpunktzielgruppen und Entscheidungsträger/innen im Projekt beteiligen konnten und welche Faktoren für die Beteiligung förderlich/hinderlich waren.

Das Projekt Bewegte Nachbarn war nicht speziell auf Partizipation ausgerichtet.

Die SeniorInnen konnten bei der Zwischen- und Enduntersuchung Rückmeldungen zum Projekt geben. Die Ehrenamtlichen waren stärker eingebunden, sie hatten bei den Austauschtreffen regelmäßig die

Möglichkeit, dem Projektteam Feedback zu geben. Dieses wurde auch aktiv eingefordert, z.B. zu den Schulungen, zum Einsatz in den Pflegeheimen, Wünsche zu weiteren Inputs. Die Informationen der Buddys haben dazu geführt, dass vor allem der Ausbildungsteil zur Vermittlung von Aspekten der Gesundheitskompetenz überarbeitet wurde. Hier wurde seitens IfGP neues Terrain beschritten, mit der Idee der Wissensweitergabe durch ausgebildete Ehrenamtliche.

Die EntscheidungsträgerInnen wurden regelmäßig über den Projektverlauf informiert. Die Abweichungen zum Projektkonzept, die sich durch die Corona-Einschränkungen ergeben haben, wurden befürwortet.

- [ob bzw. inwieweit die Projektziele erreicht werden konnten.](#)

Die Projektziele konnten großteils erreicht werden. Manche Punkte konnten aufgrund der Pandemie nicht umgesetzt werden.

Auf jeden Fall konnte durch das Projekt die Ausdauer und Kraftfähigkeit und damit die Mobilität der besuchten Personen verbessert bzw. zumindest erhalten und deren Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Die betreuten Seniorinnen erfuhren zudem eine Verbesserung der Selbstwirksamkeit. Ebenso wurden durch niederschwellige, öffentliche Bewegungsangebote physisch inaktive Personen erreicht.

Die Buddys konnten ihr Wissen bezüglich körperlicher Aktivität und gesundheitsorientiertem körperlichen Training im Alter erweitern. Die Sensibilisierung für das Thema Gesundheitskompetenz konnte bei den Buddys durch die Schulungen erreicht werden, allerdings wurde die Weitergabe an die betreuten SeniorInnen nicht im konzipierten Ausmaß erfüllt. Die Übungen aus dem Gesundheitskompetenzhandbuch kamen in unterschiedlicher Weise zur Anwendung.

Der Transfer vom Wiener Hilfswerk erfolgte zu Beginn des Projekts in Präsenz, danach ausschließlich in telefonischer bzw. digitaler Form. Durch das Auslaufen der geförderten Projektlaufzeit in Wien war die Ansprechperson nicht mehr verfügbar. Zudem war durch die Pandemie die Rückkoppelung nicht mehr prioritär.

Durch die Pandemie kamen die Kleingruppenangebote im Pflegeheim leider nicht zum Einsatz.

Ebenso war zwar die positive Zusammenarbeit der Gemeinden beim Projekt auf jeden Fall gegeben, allerdings flaute dies durch die Pandemie und diesbezüglich anderen Prioritäten ab.

Die geplanten Maßnahmen zur organisationalen Gesundheitskompetenz waren für die beteiligten KooperationspartnerInnen zu hochschwierig, die Idee der Nutzertesting konnte aber zumindest vorgestellt werden.

- [ob bzw. inwieweit die Zielgruppe\(n\) erreicht werden konnten.](#)

Direkte Zielgruppe:

Die direkten Zielgruppen der SeniorInnen und Buddys konnten zu 100% erreicht werden. Einziges Hindernis im Projektverlauf war die Pandemie, wodurch weniger Personen erreicht wurden als ursprünglich geplant. Durch die dezentralen Spaziergänge direkt in den Siedlungsgebieten, konnte die Zielgruppe der SeniorInnen sehr gut im nachbarschaftlichen Umfeld angesprochen werden.

Indirekte Zielgruppe:

Zu Beginn des Projekts wurden mit allen KooperationspartnerInnen intensive Vernetzungsgespräche geführt, bei denen die Rollen geklärt wurden. Die indirekten Zielgruppen der GemeindevertreterInnen und

der Pflegeeinrichtungen bzw. mobilen Dienste halfen dabei, die direkte Zielgruppe der SeniorInnen anzusprechen. Durch die intensive Öffentlichkeitsarbeit gerade in der Startphase wurden auch die Angehörigen der SeniorInnen auf das Projekt aufmerksam.

Die Zusammenarbeit mit der Zeit- und Hilfsbörse Bruck/Mur wurde über den gesamten Projektverlauf geführt.

Der Kontakt mit Hausärzten und Physiotherapeuten war zu Beginn des Projekts nicht nötig, ab der Pandemie nicht mehr möglich.

Durch die Öffentlichkeitsarbeit v.a. in den Regionalmedien erlangte das Projekt einen gewissen Bekanntheitsgrad in der Bevölkerung. Auch wenn vielen nicht die genauen Inhalte des Projekts bekannt waren, hatten sie den Namen „Bewegte Nachbarn“ schon einmal gehört oder gelesen.

- [ob aus jetziger Sicht im Zuge des Projektes etablierte Strukturen, Prozesse und Aktivitäten sowie erzielte Wirkungen weiterbestehen werden.](#)

1:1 Setting:

Die Buddys, die zu Projektende bei ihren SeniorInnen in Bruck und Kapfenberg im Einsatz waren, besuchen diese über die Projektlaufzeit hinaus weiter. Somit werden jene Tandems weiter bestehen, neue können allerdings nicht zusammengeführt werden.

Die ehrenamtlichen Besuche – egal ob mit oder ohne Bewegungsübungen – haben die Wichtigkeit sozialer Kontakte für die HeimbewohnerInnen, gerade in diesen Zeiten, aufgezeigt.

Spazierbuddys:

Alle installierten Spazierrunden nach Projektende in sieben Ortsteilen in Bruck und Kapfenberg werden von den ehrenamtlichen Spazierbuddys weitergeführt. Hier können auch „neue“ SeniorInnen einen Nutzen daraus ziehen, da es jederzeit möglich ist, bei den Runden mitzugehen.

Nachhaltigkeit Ehrenamt/ Austauschtreffen:

Alle Ehrenamtlichen werden entweder von der Freiwilligenbörse des ISGS oder der Zeit- und Hilfsbörse Bruck an der Mur übernommen. Somit kann ein Versicherungsschutz gewährleistet werden und die Buddys haben eine fixe Ansprechperson.

Die Austauschtreffen werden ebenfalls im Rahmen der Freiwilligenbörse weiter bestehen bleiben und auch die Brucker Buddys zu den Treffen in Kapfenberg eingeladen werden.

- [ob das Projekt auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umgesetzt werden kann \(Transferierbarkeit\) und wenn ja an welchen.](#)

Das Projekt ist auf jeden Fall für die meisten Regionen in Österreich transferierbar. Die Zielgruppe der (prä-) – gebrechlichen SeniorInnen wird aufgrund der demografischen Entwicklung immer größer, die Rolle von Ehrenamt kann auch in anderen Gemeinden gefördert werden.

Das Projektteam sollte vor Ort stationiert sein und die SeniorInnen und Buddys in geografischer Nähe verfügbar sein.

- [welche Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit aus jetziger Sicht erfolversprechend scheinen.](#)

Am nachhaltigsten scheint aus jetziger Sicht das Angebot der „Gemma zsmamen“ Spaziergänge, da jederzeit neue SeniorInnen die Möglichkeit haben mitzuspazieren.

Nachhaltigkeit ist auch für diejenigen SeniorInnen gegeben, die bereits einen Buddy haben und in beiderseitigem Einverständnis weiterturnen.

Die Begleitung der Ehrenamtlichen über die Freiwilligenbörse Kapfenberg bzw. die Zeit- und Hilfsbörse Bruck wurde von Beginn an konzipiert und stellt ebenfalls eine nachhaltige Ansprechstelle und den Austausch untereinander sicher.

Wünschenswert wären natürlich Ressourcen, um weiterhin Schulungen für neue Ehrenamtliche anzubieten und in Folge weitere SeniorInnen zu finden, die von den Buddybesuchen profitieren.

Für diese Nachhaltigkeit braucht es aber langfristig finanzierte MitarbeiterInnenstunden, bei denen auch der physiotherapeutische Teil abgedeckt sein muss.

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Beschreiben Sie kurz

- [die wesentlichen förderlichen und hinderlichen Faktoren für die Erreichung der Projektziele.](#)

Förderliche Faktoren:

Durch Vorprojekte und die angebotene Schulung konnte man schnell Ehrenamtliche für das Projekt gewinnen.

Die Bewegungsübungen waren sehr niederschwellig konzipiert und konnten so gut von den Buddys umgesetzt werden. Die Differenzierungsmöglichkeiten boten zusätzliche Sicherheit, die Übungen an die/den jeweilige(n) SeniorIn anzupassen.

Die geführten Erstgespräche mit allen Ehrenamtlichen und allen SeniorInnen führten zu einer treffsicheren Zuteilung der Buddys und SeniorInnen.

Durch ausführliche Informationsgespräche zu Beginn des Projektes mit allen Kooperations- und VernetzungspartnerInnen war eine gute Unterstützung durch diese gegeben.

Öffentlichkeitsarbeit im gesamten Projektverlauf in lokalen Medien führte zu einem relativ großen Bekanntheitsgrad des Projekts in den beiden Umsetzungsgemeinden.

Regelmäßige Austauschtreffen bzw. telefonische Kontakte durch das Projektteam hielt die Motivation der meisten Buddys auch in Pandemiezeiten aufrecht.

Vor allem das Angebot im Freien fand sehr guten Anklang bei Buddys wie SeniorInnen.

Die Anmeldung zu den Spaziergängen über das Projektteam half, dass im Vorgespräch vielen SeniorInnen dadurch die Angst genommen werden konnte, es könnte zu anstrengend sein.

Durch einen Personalwechsel wurde eine Mitarbeiterin gefunden, die den operativen und den physiotherapeutischen Part übernehmen konnte. Das erleichterte die Organisation der Termine mit den SeniorInnen erheblich. Zusätzlich war der Beziehungsaufbau zu den Buddys und SeniorInnen leichter.

Durch die Maßnahme der Zwischen- und Endchecks, waren die SeniorInnen motiviert, sich bis zu diesen Terminen hin zu verbessern. Auch wenn die durchgeführten standardisierten Tests (Timed up and go, Handkraftmessung/ Share Fi) bei vielen keine Verbesserung oder nur wenig Verbesserung zeigte – natürlich auch einen Teil der Pandemie geschuldet – war das subjektive Befinden der SeniorInnen zumeist besser als in der Ausgangssituation.

Hinderliche Faktoren:

Als Haupthindernis muss hier die Pandemie genannt werden. Nichtsdestotrotz konnten viele der geplanten Maßnahmen – teils in anderer Form als geplant – durchgeführt werden.

Durch die Pandemie fühlten sich viele Personen der Zielgruppen (SeniorInnen wie Ehrenamtliche) unsicher bezüglich des 1:1 Settings in den eigenen viel Wänden/“fremden“ Haushalten.

Gruppenangebote in Pflegeinstitutionen konnten nicht durchgeführt werden, wobei hier nicht nur die Pandemie eine Rolle spielte, sondern auch die Tatsache, dass es schwierig war mehrere SeniorInnen mit der ungefähr gleichen Konstitution in einem zeitlich abgesteckten Rahmen zu finden.

Der gute Kontakt mit den Pflegeeinrichtungen konnte mit Pandemiebeginn nicht aufrechterhalten werden, da die Heimleitungen ihre Prioritäten anders setzen mussten.

Die Koordination zwischen Physiotherapeuten und Projektteam war oft schwierig aufgrund zeitlich begrenzter Ressourcen des selbständigen Therapeuten.

Mehrere Personalwechsel bedeuteten einen zeitlichen Mehraufwand durch die Einschulung der neuen MitarbeiterInnen und die Übergabegespräche.

Die dritte Buddy-Schulung konnte erst mit einer Verzögerung von 5 Monaten angeboten werden. Somit war die 9-monatige Begleitung der SeniorInnen nicht möglich bzw. konnte nur ein Zwischencheck und kein Endcheck mehr durchgeführt werden.

Die dritte Buddygruppe war mit 6 TeilnehmerInnen sehr klein. Dadurch war das Matching mit den SeniorInnen vor allem hinsichtlich der örtlichen Gegebenheiten schwieriger als bei einer großen Gruppe.

In den Aufrufen zur SeniorInnensuche für die „Gemma zsammen“ Spaziergänge ist das richtige Wording für „faule“ SeniorInnen schwierig zu finden. Wer gibt schon gerne zu „faul“ zu sein?

Bei Kooperationspartnern mit sehr unterschiedlichen Strukturen ist es schwierig, einen gemeinsamen Workshop zum Thema organisationale Gesundheitskompetenz durchzuführen. Hier hätte man sich ein anderes Format oder einen anderen Schwerpunkt überlegen müssen.

- für andere möglicherweise hilfreiche zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen.

1. Eine der wesentlichsten Lernerfahrung des Projekts ist, dass **die Schulung der Ehrenamtlichen** einen essenziellen Beitrag leistet, ihnen Sicherheit in ihrem Tun zu geben.
2. Nicht nur die Schulung der Ehrenamtlichen spielt eine wesentliche Rolle, sondern auch die laufende **Begleitung, Unterstützung und Anerkennung** ihrer Tätigkeit seitens des Projektteams bzw. der Austausch untereinander trägt maßgeblich zur Motivation und Nachhaltigkeit bei.
3. **Qualitativ hochwertige Schulungsmaterialien** bieten eine solide Basisgrundlage für das Tun im Projekt. Es sollte möglichst niederschwellig konzipiert und formuliert sein.
4. **Von Anfang an die Nachhaltigkeit mitdenken.** Dieser Zugang erleichtert den Aufbau von langfristigen Strukturen, da sich diese Entwicklung durch die komplette Projektarbeit zieht. So kann ein Transfer und eine Wissensweitergabe besser erfolgen und Teile der umgesetzten Angebote bleiben auch nach dem Projektabschluss weiter bestehen.
5. Sich für die **Erstgespräche / das Kennenlernen** der angehenden Buddys, sowie SeniorInnen viel **Zeit zu nehmen**, ist ein zentraler Erfolgsfaktor für das Projekt. Man kann auf die Personen eingehen, durch Informationen Ängste/Bedenken nehmen und kann Tandems interessenspezifischer zuordnen. Beziehungsarbeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Dafür muss genügend Zeit einkalkuliert werden. Dem Projektteam muss klar sein, dass für die Aufbauphase ebenso genügend Zeit anberaumt wird.
6. Auch wenn die Zahlen oft nicht ausschlaggebend sind: **Zwischen und Endchecks motivieren die SeniorInnen** und sie fühlen sich subjektiv besser, weil sie sich für ein „positives“ Ergebnis angestrengt haben.
7. **Öffentlichkeitsarbeit** sollte **niederschwellig** gehalten werden. Dennoch oder gerade deshalb ist es wichtig, gute Unterlagen (Flyer) bzw. Beiträge für regionale Medien zu erstellen. Der Aufwand für gute Fotos (in unserem Fall zwei Fotoshootings zu Projektbeginn) lohnt sich.
8. Die **Gruppe 50+ hat einen guten Zugang zu SeniorInnen** – beide Gruppen sind in ähnlichen Lebensphasen bzw. haben Verständnis für die jeweiligen Lebenssituationen.
9. Für dieses Projekt ist es optimal, wenn die **organisatorische und physiotherapeutische Funktion von einer Person** übernommen wird, das erleichtert einerseits den Informationsfluss und verbessert andererseits den Zugang zu den SeniorInnen

Hindernisse ergeben manchmal neue Möglichkeiten. Können Arbeitspakete nicht wie geplant umgesetzt werden, benötigt es eventuell andere Blickwinkel, um neue Wege im Projektverlauf einschlagen zu können. Das positive Ergebnis aus der Corona-Pandemie ist, dass dem Projektteam bewusst wurde, dass man vom Plan abweichen und trotzdem noch gute Resultate erzielen kann. Gute Absprachen im Team sind dafür unbedingt notwendig.

- was Sie wieder gleich oder auch anders machen würden, wenn Sie ein solches Projekt neu starten würden.

Da das Projekt trotz Pandemie sehr erfolgreich war, würde das Projektteam die meisten Projektteilaspekte, die umgesetzt wurden, wieder miteinplanen.

- Zeit für Vernetzungsarbeit
- 1:1 Schulung/ Vermittlung/ Zeitraum
- Begleitung der Ehrenamtlichen
- Öffentliche Bewegungsangebote
- Öffentlichkeitsarbeit
- Teambesprechungen

Es wäre wünschenswert, das Angebot der Kleingruppen in den Pflegeheimen bei einem weiteren Projekt eventuell mit Adaptionen umzusetzen.

Im Schulungskonzept für die 1:1 Buddys, wurde der Teil der Gesundheitskompetenz zu hochschwierig aufbereitet. Hierfür braucht es einen niederschwelligeren Zugang – der ab der zweiten Schulung auch so angeboten wurde.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die meisten KooperationspartnerInnen keine bzw. wenig Zeitressourcen für die Thematik „organisationale Gesundheitskompetenz“ freimachen wollen. Außerdem verhindern zu unterschiedliche Strukturen bei einem gemeinsamen Workshop einen konstruktiven, für alle beteiligten fruchtbaren Erarbeitungsprozess. Dieser Part des Projektes müsste in einer anderen Art und Weise umgesetzt werden.

Wenn die „Gemma zsammen“ Spaziergängen zu einem früheren Projektzeitpunkt gestartet wären, hätte dieses Angebot auf weitere Ortsteile ausgeweitet werden können.

Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

1. Projektablaufplan
2. Projektrollenplan
3. Einladung Kick-Off.pdf
4. Formblatt Ärzte.pdf
5. Leitfaden Erstgespräch Buddys.pdf
6. Leitfaden Erstgespräch Senioren.pdf
7. Bewegungshandbuch BewNB.pdf
8. Finales Handbuch_Gut informiert entscheiden.pdf
9. Flyer_grün_Buddy_Oktober2020_doppel.pdf
10. Flyer_blau_Senioren_Oktober2020_doppel.pdf
11. Medienberichte zu Buddysuche/ -schulung, SeniorInnensuche, Spazierrundenbewerbung, Abschlussereignis
12. Booklet Spazierbuddys.pdf
13. Handout_Spazierbuddys BewNB.pdf
14. Handzettel_Gemmasammen.pdf
15. BewNB_Einladung_Abschluss.pdf
16. Collage BewNB.jpg
17. Fotos BewNB.docx

Hinweis:

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.