

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 | 2404 |
| Projekttitel | Senior-Guides in Wien |
| Projektträger/in | queraum. kultur- und sozialforschung. Obere Donaustraße 59/7a, 1020 Wien |
| Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten | 01. Oktober 2013 – 30. November 2014 |
| Schwerpunktzielgruppe/n | Ältere Menschen |
| Erreichte Zielgruppengröße | Ca. 190 Personen |
| Zentrale Kooperationspartner/innen | Mag. Martin Oberbauer, Wiener Hilfswerk |
| Autoren/Autorinnen | Mag. ^a Ulrike Fleischanderl Elisabeth Mayr, M.A. Mag. Michael Stadler-Vida |
| Emailadresse/n Ansprechpartner/innen | fleischanderl@queraum.org mayr@queraum.org stadler.vida@queraum.org |
| Weblink/Homepage | www.queraum.org |
| Datum | 13. Februar 2015 |

1. Kurzzusammenfassung

a) Projektbeschreibung

Die Projektidee zu den *Senior Guides in Wien* (Laufzeit von 10/2013 bis 11/2014) entstand auf Grundlage des EU-Projekts Senior Guides. Die Idee wurde von queraum. kultur- und sozialforschung neu konzeptioniert und ein Schwerpunkt auf die Gesundheitsförderung gelegt. Aufbauend auf den gesammelten Erfahrungen zielte *Senior Guides in Wien* auf die Entwicklung von Gesundheits-Touren durch ältere Freiwillige ab, welche im 2. Wiener Gemeindebezirk für ältere Menschen angeboten werden sollten.

Der Hintergrund war, freiwilliges bzw. ehrenamtliches Engagement von älteren Frauen und Männern zu fördern und Informationen über bestehende gesundheitsfördernde Angebote für ältere Frauen und Männer sichtbar und zugänglich zu machen.

Die Zielgruppen waren ältere Menschen als auch Vereine, Institutionen und Organisationen im 2. Bezirk als KooperationspartnerInnen.

Im Rahmen eines Lehrganges wurden ältere Freiwillige dazu befähigt, entlang ihrer eigenen Interessen Gesundheits-Touren durch den Bezirk zu entwickeln, bei denen andere SeniorInnen Angebote in ihrer Wohnumgebung kennenlernen konnten und dazu ermuntert wurden, selbst aktiv zu werden.

b) Ergebnisse

Nach intensiven Gesprächen im Bezirk und einer breit angelegten Bewerbungsphase wurde eine Informationsveranstaltung für interessierte Senior Guides abgehalten. Am Lehrgang nahmen kontinuierlich 12 Personen teil, die großteils noch nie ehrenamtlich tätig waren. Das Training erstreckte sich über insgesamt 5 Monate. Dies ermöglichte es, parallel zu den Inhalten im Lehrgang, eigene Ideen zu entwickeln und erste Touren probenhalber durchzuführen. Grundlegend war eine laufende Unterstützung der Senior Guides.

Es wurden fünf unterschiedliche Gesundheits-Touren entwickelt, die die Senior Guides selbst für ältere Frauen und Männer 2014 mehrmals durchgeführt haben. Ca. 170 TeilnehmerInnen an den Gesundheits-Touren hörten zu, diskutierten mit, teilten eigenes Wissen und nahen teilweise an mehreren Touren teil. Auch weiterhin werden auf Anfrage diese Touren, die Bewegung mit Musik, Natur, Geschichte, Stadtentwicklung und Literatur verbinden, angeboten!

2. Projektkonzept

Problemlagen und Gesundheitsdeterminanten

Die durchschnittliche Lebenserwartung in Österreich lag 2011 bei der Geburt für Frauen bei etwa 83 und bei Männern bei etwa 78 Jahren. Bis zum Jahr 2030 soll die Lebenserwartung bei der Geburt nach Prognosen der Statistik Austria für Frauen auf rund 87 und für Männer auf 82 Jahre ansteigen. Durch die Zugewinne bei der Lebenserwartung werden mehr Menschen ein höheres Alter erreichen und die Bevölkerung im Alter von über 65 Jahren wird somit zahlen- und anteilmäßig stark an Gewicht gewinnen. 2011 waren 18% der österreichischen Bevölkerung 65 Jahre oder älter. Diese Altersgruppe wird 2030 bereits ein Viertel der Bevölkerung ausmachen¹.

Die demographische Entwicklung ist auch von wirtschaftlichen und sozialen Ängsten begleitet. Befürchtungen betreffen u.a. Kostenexplosionen bei Gesundheitsversorgung, Sozial- und Pensionsversicherung und Personalmangel in pflegenden Berufen. Im Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012 wurde einer bisher vorwiegend problemorientierten Sichtweise auf Alter oder ältere Menschen ein neues Paradigma entgegengestellt: „Die Zeit ist also gekommen für ein neues Paradigma, das in älteren Menschen aktive Teilnehmer/innen in einer alten-integrierenden Gesellschaft sieht, die gleichermaßen Geber/innen und Empfänger/innen von Beiträgen zur Entwicklung der Gesellschaft sind.“²

Mit dem Konzept des aktiven Alterns werden Ältere nicht als passive EmpfängerInnen von Maßnahmen und Behandlungen gesehen, sondern sie haben die Möglichkeit den Prozess des Alterns und somit den Prozess ihrer Gesundheit selbst (mit) zu gestalten. „Unter aktivem Altern versteht man den Prozess der Optimierung der Möglichkeiten von Menschen, im zunehmenden Alter ihre Gesundheit zu wahren, am Leben ihrer sozialen Umgebung teilzunehmen und ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten, und derart ihre Lebensqualität zu verbessern.“³

Partizipation, Empowerment und Prozessorientierung sind wesentliche Elemente des aktiven Alterns und entsprechen den Forderungen der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung.⁴ Eng verwandt mit dem aktiven Altern ist das Konzept des gesunden Alterns, das den Prozess der Optimierung der Möglichkeiten für physische, soziale und seelische Gesundheit beschreibt, der ältere Personen dazu befähigt, eine aktive und diskriminierungsfreie Rolle in der Gesellschaft einzunehmen und ein unabhängiges Leben in guter Lebensqualität zu führen.⁵

Im Rahmen von freiwilligem oder ehrenamtlichem Engagement können ältere Menschen ihre Potentiale und Ressourcen einbringen, Zugehörigkeit erleben und eine gesellschaftlich anerkannte Tätigkeit ausüben. Das Erleben von Kompetenz, Teilhabe und Anerkennung ist für die psychische Gesundheit von großer Bedeutung.⁶

Obwohl die Zusammenhänge zwischen freiwilligem oder ehrenamtlichem Engagement und gesundheitsfördernden Auswirkungen schwer messbar sind, ist es dennoch plausibel, dass sich ehrenamtliche Tätigkeit positiv auf den Gesundheitszustand auswirkt. Soziale Partizipation kann einen Beitrag zur

¹ vgl. Statistik Austria. Ergebnisse der Bevölkerungsprognose 2011

² vgl. Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz, Kompetenzzentrum für Senioren- und Bevölkerungspolitik (Hrsg.): Aktiv Altern. Rahmenbedingungen und Vorschläge für politisches Handeln, Wien 2012

³ ebd.

⁴ vgl. Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung 1986

www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf

⁵ vgl. European Commission. DG Health & Consumer Protection. Healthy ageing: keystone for a sustainable Europe – EU health policy in the context of demographic change. 2007

⁶ vgl. Gold, C., Bräunling S., Kammerer, K., Köster, M. Lehmann, F. & Wolter B.: Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier. Heft 6. Gesundheit Berlin-Brandenburg (Hrsg.) 2010

positiven Gesundheit und zur Verringerung von gesundheitlicher Ungleichheit führen.⁷ Neben körperlichen Aspekten wie vermehrter Bewegung ist die Einbindung in soziale Interaktionen und Austauschbeziehungen für eine gesundheitsfördernde Wirkung von Bedeutung. Durch den Berufsausstieg und familiäre Veränderungen kommt es im Lebensverlauf zum Verlust zentraler Rollen, welche die Personen inne hatten.

Soziales Engagement kann dazu beitragen, neue „Rollenunterstützung“ zu erfahren, und folglich zu einem höheren Selbstwertgefühl führen, das sich wiederum positiv auf die Gesundheit auswirken kann.⁸ Die im Rahmen der Initiative „Engagiert gesund bleiben“ interviewten Freiwilligen waren von einem positiven gesundheitlichen Nutzen ihrer Tätigkeit auf die Gesundheit überzeugt.⁹

In Bezug auf die gesundheitliche Chancengleichheit spricht das Projekt *Senior Guides in Wien* somit insbesondere die Aspekte „Lebensalter“ und „Wohnregion“ an, indem ältere Frauen und Männer dabei unterstützt wurden, sich in ihrer Wohnumgebung aktiv einzubringen und diese mitzugestalten. Durch Maßnahmen auf der Verhaltens- und Verhältnissebene wurden im Projekt *Senior Guides in Wien* Gesundheitsdeterminanten, wie z.B. Lebensbedingungen, soziale Netzwerke, Nachbarschaft, Vereine wie auch individuelle Lebensweisen positiv beeinflusst.

Setting des Projektes

Für das Projekt *Senior Guides in Wien* wurde der 2. Wiener Gemeindebezirk – die Leopoldstadt – als kommunales Setting ausgewählt. In dem Bezirk hat queraum. kultur- und sozialforschung schon Aufbauarbeit geleistet und schon Beziehungen zu KooperationspartnerInnen, die Interesse an gesundheitsfördernden Aktivitäten haben, aufgebaut. Durch die Umsetzung des, von der Wiener Gesundheitsförderung geförderten, Projekts *Gesunde Leopoldstadt*, hat queraum. kultur- und sozialforschung einen guten Zugang zu KooperationspartnerInnen im 2. Wiener Gemeindebezirk¹⁰.

Die Senior-Guides entwickelten Gesundheits-Touren, die für die BewohnerInnen des 2. Wiener Gemeindebezirks besonders interessant sind. Die Senior-Guides selbst leben in diesem Bezirk oder haben ein besonderes Naheverhältnis zur Leopoldstadt. Die KooperationspartnerInnen, die von Anfang an eingebunden wurden, befinden sich ebenso im 2. Wiener Gemeindebezirk.

Der 2. Bezirk weist laut dem Statistischen Jahrbuch 2011 der Stadt Wien u.a. folgende Merkmale auf: Zu Jahresbeginn 2011 lebten 96.016 Personen in der Leopoldstadt. Davon waren 48.788 Frauen (50,8%) und 47.228 Männer (49,2%). Das Durchschnittsalter im Bezirk beträgt 40,2 Jahre – etwas unter dem Wiener Durchschnittsalter von 41,1 Jahren. Der Anteil der Personen im Alter von 60–74 Jahren beträgt 13,4% (gesamt Wien: 15,1%) und der Personen im Alter von 75 Jahren oder älter beträgt 7,3% (gesamt Wien: ebenso 7,3 Prozent). Der 2008 gemessene „Bildungsstandard“ macht ein im Wien-Vergleich geringeres Bildungslevel deutlich. Während der Anteil der Personen mit Pflichtschulabschluss ohne weiterführende Bildung bzw. ohne Pflichtschulabschluss wienweit bei 22% lag, betrug dieser in der Leopoldstadt 25%. Auch das durchschnittliche Jahresnettoeinkommen ist mit €19.023 (unselbständig Beschäftigte) unter dem wienweiten Durchschnitt (€20.802) gelegen.

⁷ vgl. Sirven, N. & Debrand, T.: Promoting Social Participation for Healthy Ageing. An International Comparison of Europeans Ages Fifty and Over. IRDES Working Paper No. 7, Paris 2008

⁸ vgl. Wahrendorf M. & Sigrist, J.: Soziale Produktivität und Wohlbefinden im höheren Lebensalter. In: Erlinghagen, M./Hank, K. (Hrsg.): Produktives Altern und informelle Arbeit in modernen Gesellschaften. Theoretische Perspektiven und empirische Befunde. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2008: 51–74.

Und: Wouters, G.: Zur Identitätsrelevanz von Freiwilligenengagement im Dritten Lebensalter. Herbolzheim: Centaurus Verlag. 2006

⁹ vgl. queraum. kultur- und sozialforschung (Hrsg.): Engagiert gesund bleiben. Seniorinnen und Senioren im Porträt. Wien 2011 www.queraum.org/pdfs/BroschuereWeb.pdf

¹⁰ siehe www.queraum.org/pdfs/Info_GL.pdf bzw. www.gesundeleopoldstadt.at

Alle diese Daten sind aber in einem so heterogenen Bezirk, in dem auf knapp 2.000 ha unterschiedlichste Nationalitäten, Altersgruppen und soziale Schichten leben, nur sehr bedingt aussagekräftig. In der Leopoldstadt gibt es eine Reihe an abgrenzbaren Vierteln (Grätzeln) mit eigenständigem Charakter, deren sozio-demografische Merkmale sich deutlich voneinander unterscheiden und durch politische Schwerpunktsetzungen (z.B. im Bereich der Stadtentwicklung), aber auch Aktivitäten der Bevölkerung in Vereinen und Initiativen eine eigenständige Identität gewinnen (konnten). Diese Heterogenität wurde im Senior-Guides Wien Projekt berücksichtigt, indem mit KooperationspartnerInnen zusammengearbeitet wurde, die Zugang zu den unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen haben.

Das Alter ist für viele Menschen ein eigener Lebensabschnitt, der auch mit zahlreichen geistigen und körperlichen Veränderungen verbunden ist. So bringt der Ausstieg aus dem Berufsleben Umstellungen mit sich, auch der Körper ist nicht mehr so leistungsfähig wie früher. Andererseits bietet gerade das Alter die Chance, mit seiner Lebenserfahrung neue Herausforderungen zu meistern und sich weiterzuentwickeln. Zudem sind ältere Menschen oft eine gefragte Unterstützung im Gemeinschaftsleben.

Als **Zielgruppen des Projektes** wurden daher folgende gewählt:

- Ältere Menschen (60+ oder auch jüngere Personen, die pensioniert sind)
 - Ältere Personen als Senior Guides (Hauptzielgruppe)
 - Ältere Personen, die an den Gesundheitstouren der Senior Guides teilnehmen
- Vereine, Institutionen, Organisationen & Initiativen im 2. Bezirk als KooperationspartnerInnen

Ziele des Projektes

Die Projektidee zu den *Senior Guides in Wien* entstand auf Grundlage des EU-Projekts Senior Guides, welches im Rahmen des Programmes Lebenslanges Lernen von 2009 bis 2011 mit Partnerorganisationen in Österreich, Deutschland, Litauen, Italien, Großbritannien und der Schweiz umgesetzt wurde (europäische Koordination: queraum. kultur- und sozialforschung)¹¹.

Die Idee der Senior Guides wurde von queraum. kultur- und sozialforschung neu konzeptioniert und ein Schwerpunkt auf die Gesundheitsförderung gelegt. Der Fonds Gesundes Österreich, die Wiener Gesundheitsförderung, der Fonds Gesundes Österreich und das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz förderten die Umsetzung des Pilotprojekts Senior Guides in der Leopoldstadt im Jahr 2014.

Aufbauend auf den gesammelten Erfahrungen zielte *Senior Guides in Wien* auf die Entwicklung von Gesundheits-Touren durch ältere Freiwillige ab, welche in der Leopoldstadt für ältere Menschen angeboten werden sollten. Der Hintergrund war, freiwilliges bzw. ehrenamtliches Engagement von älteren Frauen und Männern zu fördern und Informationen über bestehende gesundheitsfördernde Angebote für ältere Frauen und Männer sichtbar und zugänglich zu machen.

Im Rahmen eines Lehrganges bzw. Trainings wurden ältere Freiwillige dazu befähigt, entlang ihrer eigenen Interessen Gesundheits-Touren durch den Bezirk zu entwickeln, bei denen andere Seniorinnen und Senioren zielgruppengerechte Angebote in ihrer Wohnumgebung bzw. in ihrem Bezirk kennenlernen konnten und dazu ermuntert werden, selbst aktiv zu werden.

Die **Ziele** waren zusammengefasst **auf der Ebene der älteren Personen**:

- 1) Freiwilliges, ehrenamtliches Engagement von älteren Frauen und Männern als gesundheitsfördernde Aktivität fördern
- 2) Anpassung der während des EU-Projekts „Senior-Guides“ entwickelten Trainingsunterlagen an den Bereich der Gesundheitsförderung

¹¹ Näheres dazu finden Sie auf der Website www.senior-guides.eu.

3) Informationen über bestehende gesundheitsfördernde Angebote in der Leopoldstadt für ältere Frauen und Männer sichtbar und zugänglich machen

Auf der Ebene der KooperationspartnerInnen (Einrichtungen/Vereine) im 2. Bezirk:

4) Wahrnehmen der Touren als Angebot für ältere Frauen und Männer, um diese zu informieren und aktivieren

5) Vorbereitung der KooperationspartnerInnen auf ihre Rolle

6) Nachhaltige Verankerungen der Gesundheitstouren im Bezirk und

7) Übertragbarkeit der Erfahrungen auf andere Bezirke ermöglichen

3. Projektdurchführung

Aktivitäten und Methoden

Die **Vorbereitungsphase** des Projektes dauerte drei Monate. Während dieser Phase wurden folgende Schritte realisiert:

In einem ersten Schritt wurde das **Curriculum**, das bereits im von 2009 bis 2011 durchgeführten EU-Projekt Senior-Guides – Informelles Lernen im Alter (www.senior-guides.eu), entwickelt wurde, für den Bereich Gesundheitsförderung adaptiert.

Zudem wurde eine **Ideensammlung** erstellt, die mögliche Gesundheits-Touren im Bezirk oder im Grätzel enthält, um eine Inspiration für weitere Ideen zu bieten. Diese Ideensammlung wurde auch schon zu den Gesprächen mit den KooperationspartnerInnen mitgenommen, um Hinweise dazu zu erhalten bzw. die vorhandenen Ideen (beispielsweise Tour zu den Gesundheits-Organisationen des Bezirks, Nahversorger-Tour etc.) weiterentwickeln zu können.

In den **persönlichen Gesprächen** mit den Vereinen und Organisationen des Bezirks, die uns wesentlich erschienen (wie z.B. Gebietsbetreuung Stadterneuerung, wohnpartner, Kuratorium Wiener Pensionistenwohnhäuser, MA17 – Abteilung für Integration und Diversität, MA55 – Bürgerdienst, Nachbarschaftszentrum, verschiedene Vereine etc.) haben wir das geplante Vorhaben vorgestellt und Möglichkeiten der Beteiligung besprochen sowie die Bitte um Bewerbung des Trainings und der vorangehenden Informationsveranstaltung ausgesprochen. queraum wurde darüber hinaus zu Vernetzungstreffen (wie z.B. der Gesundheits- und Sozialplattform des Bezirks und Vereinstreffen) eingeladen, um das Projekt auch dort bekannt zu machen.

Um das Training gut umsetzen zu können, waren für die geplante Anzahl an TeilnehmerInnen aus unserer Sicht zwei TrainerInnen notwendig. Daher wurde eine **Kooperation** mit dem in Belangen der Freiwilligenarbeit sehr erfahrenen Trainer Mag. Martin Oberbauer (Freiwilligen-Manager des Wiener Hilfswerk) getroffen, das **Training** gemeinsam mit ihm abzuhalten. Die inhaltliche Vorbereitung der Trainingsmodule geschah gemeinsam.

Die **Umsetzungsphase** startete mit dem Jahr 2014:

Um das Training möglichst gut bewerben zu können und interessierte Personen ausreichend vorinformieren zu können, wurde eine **Informationsveranstaltung** organisiert und umgesetzt.

Für die **Bewerbung** der Informationsveranstaltung wurde in Absprache mit den Fördergebern eine DIN-A5 Karte entworfen und gedruckt. Die erste Auflage betrug 10.000 Stück und wurde mit folgenden Maßnahmen großflächig im Bezirk verteilt:

- Unsere KooperationspartnerInnen in der Leopoldstadt unterstützten uns tatkräftig bei der Bewerbung des Projektes. So legten PartnerInnen/Vereine oder Organisationen wie z.B. Büchereien, Nachbarschaftszentrum, Gebietsbetreuung Stadterneuerung, Krankenhaus Barmherzige Brüder, Bürgerdienst, Selbsthilfezentrum, jüdisches Institut für Erwachsenenbildung, wohn-

Die **Vorbereitungen der Informationsveranstaltung** erfolgten gemeinsam mit dem Co-Trainer Mag. Martin Oberbauer, um den Lehrgang und den Ablauf der Module möglichst schon bei der Vorveranstaltung abbilden zu können. Für die TeilnehmerInnen wurde eine Zusammenfassung über das Projekt mit den relevanten Terminen, eine Einladung diese an Bekannte und FreundInnen weiterzugeben sowie ein Fragebogen für besonders Interessierte erstellt, um die Motivation für das Interesse an dem Lehrgang eruieren zu können. Die Informationsveranstaltung fand im Grätzelzentrum der Gebietsbetreuung am Max-Winter Platz statt – ein zentral in der Leopoldstadt gelegenes Gebäude, welches zudem baulich barrierefrei ist.

Die unverbindliche Informationsveranstaltung zum Projekt fand an einem Mittwoch von 15:00 bis 17:00 statt, zu der wir am Lehrgang interessierte ältere Menschen eingeladen haben. Insgesamt haben 20 Personen teilgenommen. Vor Ort haben sich gleich 4 Personen fix angemeldet, andere schickten uns den ausgefüllten Kontaktbogen in den darauf folgenden Tagen.

Nach der Informationsveranstaltung wurden mit jenen Personen weitere **Sammeltermine bzw. Einzelgespräche** im Büro vereinbart, die nicht an der Veranstaltung teilnehmen konnten. So konnten wir letztlich interessierte SeniorInnen in persönlichen Gesprächen kennen lernen und auf ein schriftliches Bewerbungsprozedere verzichten.

Nach der intensiven Bewerbung haben sich 17 interessierte Personen aus dem Bezirk angemeldet. Die TeilnehmerInnen waren interessierte und interessante Menschen, manche hatten schon eine oder sogar mehrere Ideen, die sie einbringen wollten. Gemeldet haben sich erwartungsgemäß viele Frauen, aber auch 4 Männer waren darunter; viele Personen hatten noch keinerlei Erfahrungen mit einer ehrenamtlichen Tätigkeit und waren auf der Suche nach einer sinnvollen Betätigung. Zusammenfassend lässt sich aufgrund der Gespräche und der ausgefüllten Fragebogen festhalten, dass die TeilnehmerInnen folgende **Erwartungen** an das Projekt hatten:

- Neues lernen, neue Herausforderungen, Erfahrungen sammeln
- Den Bezirk besser kennen lernen
- Mehr Wissen über Gesundheit(sförderung)
- Freude, Sinnvolle Beschäftigung
- Neue Kontakte
- Gebraucht zu werden
- Andere Sichtweisen
- Lernen von Umgang mit alten/älteren Personen

Durchführung des Senior-Guides Trainings:

Am Lehrgang nahmen schlussendlich kontinuierlich 12 Personen (8 Frauen und 4 Männer, im Alter zwischen 59 und 75 Jahren) teil, die großteils noch nie ehrenamtlich tätig waren. Das Training erstreckte sich über insgesamt 5 Monate. Dies ermöglichte es, parallel zu den Inhalten im Lehrgang eigene Ideen zu entwickeln und erste Touren probenhalber durchzuführen. Die Termine für das Training sind bereits vor der Informationsveranstaltung festgelegt worden.

Den Lehrgang dabei mit abwechselnden „In-class Trainings“ – als auch Phasen des Selbstorganisiertes Arbeitens – abzuwechseln war aus unserer Sicht besonders sinnvoll, erhöhte die Selbständigkeit im Tun und bot genug Raum, um sich als zukünftiger Senior Guide zu entfalten. Das Training selbst mit all seinen Methoden und Aktivitäten ist bei den Senior Guides besonders gut angekommen. Eine Verbindung von theoretischem Input – aber vor allem vielen aktivierenden und teambildenden Methoden unterstützte dabei, zu lernen und selbst zu erfahren. Die einzelnen Übungen sind im **Curriculum** gut nachzulesen.

Die Einbindung von KooperationspartnerInnen und die Einladung von ExpertInnen in das Training machte die vier Module besonders abwechslungsreich und sorgte für eine Vielfalt an Erfahrungen. Um



Die fünf Gesundheits-Touren durch den Bezirk

Bewerbung der Gesundheits-Touren:

Die Unterstützung bei der Erstellung der Karten war wichtig, um die Touren professionell und „in einer Linie“ erscheinen zu lassen. Dies wurde sowohl bei Senior Guides, als auch bei KooperationspartnerInnen und TeilnehmerInnen sehr wertschätzend aufgenommen. Die Bewerbungen in der Presse und im Internet unterstützten diese Aktivität.

Die Bewerbung erfolgte großteils durch die Senior Guides selbst – queraum unterstützte in der Pressearbeit, der Information der Kooperationspartner/innen und des Bezirks, der Anmeldung bei Veranstaltungen etc. Die Verteilung der Karten, das Aufhängen der Plakate, die persönliche Bewerbung auf Veranstaltungen waren hauptsächlich Tätigkeiten der Senior Guides – dies entsprach der Idee, dass die Gesundheits-Touren entlang der Interessen der Senior Guides entwickelt worden sind und somit einen hohen Grad an Identität und Authentizität darstellten.



Präsentation am Gesundheits- und Sozialfest am Praterstern



Plakate und Karten zu den einzelnen Gesundheits-Touren

In einer zweimonatigen **Abschlussphase** wurde das Curriculum überarbeitet und die Trainingsmaterialien aufbereitet, sowie ein Abschlusstreffen organisiert.

Projektstrukturen und die Rollenverteilung im Projekt

Drei MitarbeiterInnen aus dem queraum-Team teilten sich die Aufgabenbereiche für die Projektumsetzung (Projektleitung, Projektmitarbeit – inhaltlich und administrativ). Zudem wurde das Training mit einem weiteren Kooperationspartner – Mag. Martin Oberbauer – konzipiert und abgehalten. Zwölf ehrenamtlich tätige ältere Frauen und Männer entwickelten entlang ihrer eigenen Ideen insgesamt fünf Gesundheits-Touren für interessierte SeniorInnen. Die KooperationspartnerInnen aus dem Bezirk unterstützten bei der Bewerbung des Lehrganges als auch der Gesundheits-Touren.

queraum und die Senior Guides wurden eingeladen, das Projekt und die Touren in Vernetzungstreffen im Bezirk vorzustellen (z.B: Gesundheits- und Sozialplattform des Bezirks, Vereinssitzungen etc.). Außerdem konnten wir gemeinsam mit den Senior Guides auf einer größeren (Gesundheits- und Sozialfest) und einer kleineren Veranstaltung im Bezirk die Touren als „AusstellerInnen“ bewerben.

Projektvorstellungen in Österreichweiten Veranstaltungen (beispielsweise in einem ExpertInnen-Workshop zum Thema „Gesundheit kennt kein Alter“ oder am kommenden Geriatriekongress im März 2015) trugen dazu bei, das Projekt bekannter zu machen.

Veränderungen/Anpassungen des Projekt-Ablaufs

Einzelne Adaptionen an das Projektkonzept mussten in Absprache mit den Fördergebern vorgenommen werden.

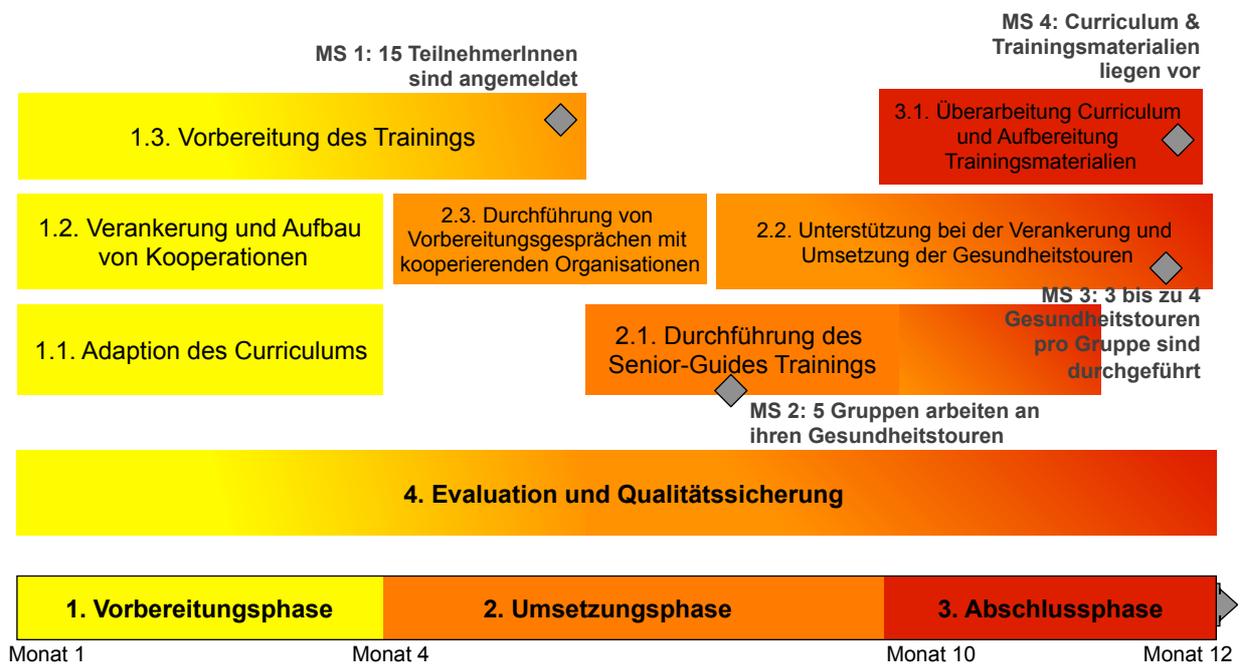
So war es angedacht, dass interessierte Senior Guides auch aus den Organisationen oder Vereinen des Bezirks kommen könnten. In den Kooperationsgesprächen wurde klar, dass ältere Menschen aus den Organisationen oder Vereinen des Bezirks nur sehr wenige oder keine Ressourcen für ein (weiteres) Projekt wie die *Senior Guides in Wien* haben. Die KooperationspartnerInnen vermittelten großes Interesse an dem Projekt, empfanden es als Bereicherung für den Bezirk und wollten sich gerne daran beteiligen. Die Suche nach interessierten Personen über die im Bezirk ansässigen Vereine und KooperationspartnerInnen war jedoch nicht so erfolgreich wie vom Projektteam erhofft. Daher wurde der geplante Lehrgangstart verschoben und mit einer intensiven Bewerbungskampagne im Bezirk gestartet. Mit dieser gelang es jedoch, nicht nur ausreichend interessierte zukünftige Senior-Guides zu finden, sondern zudem auch vermehrt Menschen zu erreichen, die noch keine Berührung mit freiwilligem ehrenamtlichen Engagement hatten. In Absprache mit dem Fördergeber wurde der Start des Senior-Guides-Trainings aufgrund des erhöhten Bewerbungsaufwandes auf Juni 2014 verschoben.

Zudem war die Durchführung von Vorbereitungs-Workshops mit kooperierenden Organisationen geplant, um sie auf ihre Rolle im Projekt gut vorbereiten zu können. Anstelle von 1-2 Vorbereitungs-Workshops wurden die PartnerInnen in Einzelterminen persönlich aufgesucht, das Projekt bei Vernetzungstreffen im Bezirk vorgestellt, alle KooperationspartnerInnen über das Projekt informiert und eingeladen, sich zu beteiligen. Vereine und Organisationen im Bezirk, die sich in das Projekt einbringen wollten, hatten entweder bereits sehr gute Erfahrungen mit älteren Menschen und/oder Freiwilligen (wie zum Beispiel das Nachbarschaftszentrum, die Gebietsbetreuung Stadterneuerung oder wohnpartner etc.) oder hatten keinen Bedarf an einer speziellen Vorbereitung im Umgang mit älteren Personen. Für beteiligte PartnerInnen wären die Vorbereitungs-Workshops ein zusätzlicher Termin gewesen, der ihrer Expertise in dem Bereich möglicherweise nicht gerecht geworden wäre. Anstelle der kumulierten Termine hat das Projektteam die Vorbereitungsphase bereits dazu genutzt, Kooperationen aufzubauen und Vereine bereits zu Beginn des Projektes über die Vorhaben zu informieren und sie frühzeitig einzubinden. Plattformtreffen und Vernetzungstreffen wurden genutzt, um das Projekt bekannt zu

machen. In Einzelgesprächen konnten wir weiterführende Informationen vermitteln bzw. Hinweise der PartnerInnen einholen.

Die Senior Guides und ihre Teams sollten von den TrainerInnen mittels begleitendem Coaching unterstützt werden. Dabei war vorgesehen, dass jede Gruppe Gutscheine für 10 Coaching-Einheiten erhält, die nach Bedarf und Absprache mit den TrainerInnen eingelöst werden können. Die Unterstützung vom TrainerInnen- und Projekt-Team wurde in Anspruch genommen (siehe weiter oben), allerdings waren die Gutscheine dafür nicht notwendig. Die Unterstützung erfolgte unkompliziert persönlich im Büro queraum (ebenfalls im 2. Bezirk ansässig) oder via Mail bzw. telefonisch. Wie bereits beschrieben, agierten die Senior Guides recht selbständig.

Aktualisierter ZEIT- UND ARBEITSPLAN SENIOR-GUIDES



4. Projekt- und Evaluationsergebnisse

12 ältere Menschen, die ihren Lebensmittelpunkt in der Leopoldstadt haben oder hatten, wurden zu Senior Guides ausgebildet. Diese 12 Personen haben nun eine „Vor-Bildung“ und Vorerfahrungen zum Thema Freiwilligenarbeit gesammelt und sind sehr engagiert. Dabei war es zu Beginn des Projektes nicht unbedingt intendiert, Menschen zu erreichen, die noch nicht im Ehrenamt tätig sind. Vielmehr dachten wir, wir könnten bereits tätige Personen für das Thema und den Lehrgang begeistern. Zu unserer Freude haben wir allerdings nun Menschen gefunden, für die das Thema „Freiwilligenarbeit“ neu war, die aber gerade in Pension gegangen sind bzw. in jedem Fall auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit waren, die sie im Projekt gefunden haben.

Es wurden in der kurzen Projektlaufzeit mehr Touren entwickelt als geplant und besonders bunt waren die Themen dabei. Von Musik über Historie, Bewegung und Stadtentwicklung bis zur Literatur im 2. Bezirk reichten die Führungen. Die TeilnehmerInnen an diesen Touren kamen großteils aus der Leopoldstadt und waren großteils ältere Menschen. Besonders gefreut hat uns, dass die Senior Guides die Gesundheits-Touren auch bei Bedarf adaptiert und für alle Interessierten offen gehalten haben!

Beteiligung der Zielgruppe und Entscheidungsträger/innen am Projekt

Aus unserer Sicht waren die Beteiligungsmöglichkeiten für die Senior Guides selbst nicht nur gegeben, sondern ein essentieller Teil des ganzen Projektes, ohne dem es die Gruppe, den Lehrgang und die Touren nicht gegeben hätte. Die Senior Guides brachten ihre Meinungen, Erfahrungen, Wissen und Themen nicht nur ein – diese waren die Basis für den Lehrgang als auch für die Gesundheits-Touren selbst, die sie ja entlang ihrer eigenen Interessen entwickelten. Im Rahmen des Lehrganges wurde der weitere Verlauf des Trainings selbst den Mehrheitsentscheidungen der Senior Guides überlassen. Die weiteren Schritte wie die Bewerbung waren ebenfalls durch ihre Rückmeldungen und Entscheidungen getragen. Die Gesundheits-Touren wurden von den Senior Guides selbst beworben, konzipiert und durchgeführt. Sie bekamen dabei Unterstützung – das Projekt-Team nahm ihnen ihr Projekt jedoch „nicht aus der Hand“.

Der Kontakt zu den Entscheidungsträger/innen im Bezirk ist durch unsere Arbeit im Rahmen des dreijährigen kommunalen Gesundheitsförderungsprojektes „Gesunden Leopoldstadt“ bereits sehr gut gewachsen. Die wesentlichen „Player“ des Bezirks haben das Projekt gekannt bzw. haben wir uns sehr bemüht, das Projekt und die Einladungen, mitzuwirken bekannt zu machen! Das Interesse an dem Projekt und den Angeboten war definitiv vorhanden, der Wille, die Touren zu bewerben war groß.

Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit

Die Förderung von gesundheitlicher Chancengleichheit war uns vor allem in der Erreichung der TeilnehmerInnen an dem Lehrgang und den Touren wichtig. Ältere Frauen und Männer sollten dabei unterstützt werden, sich in ihrer Wohnumgebung aktiv einzubringen und diese mitzugestalten.

Das Setting – der Bezirk Leopoldstadt – ist von starker Heterogenität bezüglich unterschiedlichster Altersgruppen, Nationalitäten und sozialer Schichten als auch abgegrenzten Grätzeln bzw. Stadtentwicklungsregionen geprägt. Ältere Frauen und Männer sind zum Teil im Zugang zu Informationen über gesundheitsfördernde Angebote benachteiligt, ebenso entsprechen Angebote oftmals nicht den gesundheitlichen Bedürfnissen älterer Frauen und Männer. Daher sind die Angebote der Touren, die von anderen älteren Menschen aus dem Bezirk konzipiert, angeboten und beworben wurden, besonders zugänglich, weil sie zielgruppengerecht und auch kostenlos sind.

Auch in ihrem gesellschaftlichen Beitrag werden ältere Menschen oftmals zu wenig wahrgenommen. Das Projekt Senior-Guides in Wien will einen Beitrag zum aktiven Altern leisten und durch die Information über bestehende Angebote und Teilhabemöglichkeiten älterer Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung ermöglichen und sie zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigen. Die Erhöhung der gesundheitlichen Chancengleichheit liegt für uns darin, Menschen dazu ermutigt zu haben, freiwillig

lig/ehrenamtlich tätig zu sein, Neues zu lernen und ihr Wissen weiterzugeben. Tatsächlich waren die meisten der nun ausgebildeten Senior Guides noch nie freiwillig tätig.

Aktivitäten und Methoden, die sich bewährt haben

Essentiell ist eine gut durchdachte und breit angelegte Bewerbung des Trainings. Im Projekt *Senior Guides in Wien* haben wir dafür mehrere Kanäle genutzt:

- Es wurde eine ansprechende DIN-A5 Karte entworfen und gedruckt. Diese wurde großflächig im Bezirk verteilt
- KooperationspartnerInnen, FördergeberInnen und die Bezirksvorstehung der Leopoldstadt unterstützten uns tatkräftig bei der Bewerbung
- Eine Projektmitarbeiterin war einige Wochen mit dem Rad im Bezirk unterwegs, um Karten aufzulegen, zu verteilen und zu informieren
- Eine Presseausendung wurde verfasst und in unterschiedlichen Medien gedruckt
- Als weitere flächendeckende Bewerbung wurde eine Postwurfsendung für alle Haushalte in der Leopoldstadt organisiert.

Wir empfanden die Erstellung einer Ideensammlung besonders hilfreich – nicht nur, um Beispiele für die Informationsveranstaltung liefern zu können, sondern auch in den Kooperationsgesprächen besser zeigen zu können, was denn unter einer „Gesundheitstour durch den Bezirk“ verstanden werden kann. Die Ideensammlung sollte nicht – und das haben wir immer in den Gesprächen vermittelt – Beispiele vorgeben, denen zu folgen ist. Sie sollte stattdessen dazu animieren, Gesundheits-Touren möglichst breit zu sehen und eine Inspiration für weitere Ideen liefern.

Aus unserer Sicht spielt die Wahl eines geeigneten Raumes eine große Rolle für den Verlauf in einem Training. Im Projekt *Senior Guides in Wien* haben wir einen sehr gut geeigneten Raum gefunden, den alle zu den unterschiedlichsten Jahres- und Tageszeiten gern aufsuchten. In diesem Fall konnten wir eine Vereinbarung mit dem Grätzelzentrum der Gebietsbetreuung Stadterneuerung im Stuwerviertel treffen. Dies war zum einen spannend für die TeilnehmerInnen, da viele die Tätigkeiten der Gebietsbetreuung noch nicht kannten und zudem ein Gewinn für die GebietsbetreuerInnen, da sie sich einer Gruppe im Bezirk engagierter Menschen vorstellen konnten.

Der Raum selbst war außerdem sehr gut geeignet, da er hell, barrierefrei, groß genug, zentral im Bezirk gelegen und günstig zu erreichen ist. Außerdem ist er nicht ideologisch oder politisch „besetzt“ und somit ein neutraler Ort. Besonders fein war es, dass eine Küche und Moderationsmaterial (Pinnwand, Flipchart, Leinwand) bereits vorhanden waren. Dass das Grätzelzentrum in einem Park liegt und direkten Zugang zu einem kleinen Garten sowie weiteren Arbeitsräumen hat ist ebenfalls sehr angenehm.

Die genannten Vorteile sind sicher nicht unbedingt notwendig, damit ein Training erfolgreich sein kann, sind allerdings sehr unterstützend bei der Durchführung.

Der partizipative Charakter des Lehrganges und das Unterstützen der selbständigen Entwicklung von eigenen Ideen machte die Teilnahme am Lehrgang attraktiv. Zudem war es uns von Anfang an wichtig, zu vermitteln, dass ein gewisses „Dabeibleiben“ für die Dynamik des Projektes wichtig ist. Im Rahmen des Lehrganges haben wir interessante ExpertInnen eingeladen bzw. Exkursionen gemacht oder spannende Tipps und (Veranstaltungs-)Hinweise im Bezirk mitgenommen.

Ein zentraler Punkt im Lehrgang war die selbständige Erarbeitung und Weiterentwicklung von eigenen Tourideen. Von der Gruppe zu lernen war ebenfalls ein Anspruch an das Training. Jede Gesundheitstour wurde in einem Team von Senior-Guides entwickelt und umgesetzt, sodass bei Ausfall einer Person nicht das gesamte Potential verloren geht.

Die Unverbindlichkeit der Informationsveranstaltung gewährleistete absolute Niederschwelligkeit im Zugang. Interessierte konnten einfach hinkommen und zuhören, worum es sich bei dem Projekt handelt und für sich entscheiden, ob das Projekt etwas für sie Geeignetes ist. Damit haben wir absolut positive Erfahrungen gemacht und würden dies auch wieder so gestalten. Allerdings ist damit der

Nachteil verbunden, dass es bis zum Schluss nicht klar ist, wie viele Personen letztendlich teilnehmen werden. Aus unserer Sicht ein Nachteil, den wir bewusst in Kauf nehmen, da eine besonders breite Bewerbung eines solchen Projektes ohnehin essentiell erscheint und ein derartiges Projekt mit einer effektiven Bewerbung steht oder fällt.

Selbstverständlich ist es nicht allen Interessierten möglich gewesen, zu der angebotenen Informationsveranstaltung persönlich zu erscheinen, daher haben wir im folgenden Monat zu weiteren persönlichen Gesprächsterminen bzw. Sammelterminen zu uns ins Büro im 2. Bezirk eingeladen, um weitere Interessierte zu erreichen. Gerade auch die persönlichen Gespräche haben viele Menschen motiviert, am Lehrgang teilzunehmen. Von Vorteil ist hier bestimmt gewesen, dass das queraum-Büro leicht erreichbar ebenfalls in der Leopoldstadt liegt und wir flexibel bei der Terminvereinbarung waren.

Transferierbarkeit

Die Umsetzung des Projektes an anderen Orten oder in ähnlichen Settings ist aus unserer Sicht möglich. Wichtig dabei scheint uns: Die Verbundenheit mit dem Bezirk bezeichneten die Senior Guides als *das* verbindende Element. Die TeilnehmerInnen lernen viel voneinander, knüpfen neue, teils intensive Kontakte im Grätzel und identifizieren sich mit ihrer Tätigkeit. Eine Ausweitung auf „benachbarte“ Bezirke, die stark miteinander verknüpft sind, wäre aber aus unserer Sicht sinnvoll, um ausreichend Senior Guides zu gewinnen und das Angebot – Schritt für Schritt – auf möglichst viele Wiener Bezirke auszuweiten.

Um die Übertragbarkeit des Trainings- und Projektkonzeptes in andere Bezirke bzw. Städte zu ermöglichen, wurde das Curriculum und die Trainingsmaterialien inhaltlich und grafisch aufbereitet.

Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit

Die Weiterführung oder -entwicklung von Gesundheits-Touren sollte nicht mit dem Projektende aufhören, sondern in geeignetem Rahmen – in Kooperation mit PartnerInnen des 2. Bezirks – weitergeführt werden können. Während des Projektes und im Berichtszeitraum wurden Vorbereitungen dahingehend getroffen und mit KooperationspartnerInnen und den Senior Guides darüber gesprochen und Ideen entwickelt.

Eine geeignete Implementierung in den Bezirk ist noch nicht gelungen, da angesprochene Organisationen kein „Übernahme-Szenario“ entwickeln konnten und die Senior Guides derzeit keinen eigenen Verein gründen wollen/können. Allerdings bestärken uns Anrufe und Nachfragen nach den Touren darin, uns weiterhin um ein beständiges Angebot zu bemühen. Das Interesse der bereits ausgebildeten Senior Guides ist vorhanden, als ExpertInnen oder MentorInnen Folgeaktivitäten zu unterstützen.

Das Engagement der Senior Guides, ihre Begeisterung für das Thema und das weitere Interesse daran lässt sie die bereits entwickelten Gesundheitstouren derzeit auf Anfragen hin weiterführen.

queraum. kultur- und sozialforschung stellt den Senior Guides weiterhin die Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen sie sich treffen und die Gesundheits-Touren weiterentwickeln können. Bewerbungsmaterialien für etwaige neue Touren können wir ebenfalls zur Verfügung stellen.

Ein Vorschlag für den Aufbau einer strukturellen Lösung und die weitere Transferierbarkeit liegt den FördergeberInnen vor. Bei folgenden Angeboten sollte eine klare Perspektive (beispielsweise die Unterstützung bei der Gründung eines eigenen Vereins oder die Übernahme der organisatorischen Verantwortung durch eine Organisation) geschaffen werden, um möglichst gut vom Projekt zum laufenden Angebot zu kommen.

Das Training zum Senior Guide war TeilnehmerInnenzentriert, zum Teil selbstorganisiert und bot viele Gelegenheiten für erfahrungsbasiertes Lernen. Die TeilnehmerInnen selbst, ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Ideen waren die wichtigste Ressource in den Trainings. Sie alle hatten gemein, dass sie gerne ihr Wissen teilen, auf andere Menschen zugehen können / wollen, eigene Projekte entwickeln

und verwirklichen möchten, sich auf Neues einlassen können / wollen und sehr genau überlegt haben, wie sie Menschen zu den Gesundheits-Touren einladen können, die ansonsten ev. gar nicht davon erfahren würden.

Die Schwerpunkte des Trainings lagen neben der Entwicklung und Umsetzung der Touren in der Präsentation, Kommunikation, Recherche, Netzwerk-/Öffentlichkeitsarbeit, Teamarbeit und Zeitmanagement. Im Lernen von ExpertInnen, im Simulieren von Gesundheits-Touren, in der Beratung und Unterstützung vom Projektteam und im Erfahrungsaustausch untereinander konnten die Senior Guides diese Kompetenzen vertiefen. Das Engagement und die erlernten Fähigkeiten bleiben auf jeden Fall erhalten und die Personen, die wir dadurch neu gewinnen konnten, können sich am Ende des Projektes in weiterer Folge möglicherweise für ein ehrenamtliches Engagement bei bestehenden Organisationen begeistern.

Die Kooperationen im Bezirk würden wir als besonders positiv hervorheben und nehmen unsere PartnerInnen als sehr unterstützend wahr. Die PartnerInnen konnten sich bereits zu Beginn einbringen und nehmen die Touren der Senior Guides nicht als „Konkurrenzangebot“, sondern als sinnvolle Ergänzung wahr. Unsere Erfahrung bei den Gesprächen und Vorstellungen im Bezirk war, dass die PartnerInnen das Projekt als sinnvoll wahrnehmen und den positiven Zugang zum Thema Gesundheit sehr schätzen. Die Angebote aus dem Bezirk lauteten vor allem, gerne GastgeberInnen zu sein und beispielsweise eine „Station“ bei einer Tour zu sein, den Lehrgang organisations-/vereinsintern zu bewerben bzw. unterstützend bei Pressekontakten zu sein und uns mit weiteren Vereinen zu vernetzen. Die KooperationspartnerInnen waren zudem bereit, ihre Expertise zu dem Thema weiterzugeben und gaben uns Hinweise für eine aus ihrer Sicht erfolgreiche Umsetzung des Projektes.

5. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Förderliche und hinderliche Faktoren für die Erreichung der Projektziele aus unserer Sicht sind:

Förderliche Faktoren:

- Das Engagement der beteiligten älteren Menschen und der Wille, aktiv zu werden/bleiben
- Gute Strukturen und unterstützende Organisationen / KooperationspartnerInnen / Vernetzungsgremien vor Ort sowie die Möglichkeiten der Präsenz auf Veranstaltungen
- Das Thema Gesundheitsförderung interessiert die Menschen
- Gesundheits-Touren entlang eigener Ideen entwickeln zu können
- Offene, barriere- und ideologiefreie Räume für die Informations- & Lehrgangsveranstaltungen
- Grafisch ansprechend aufbereitete Bewerbungsmaterialien
- Soziale Kompetenzen der handelnden Personen: auf Seiten der Senior Guides als auch auf Seiten der Trainer/innen und beteiligten Organisationen
- Ein permanenter Ansprechpartner vor Ort, der jederzeit unterstützen kann und bei dem „die Fäden zusammenlaufen“
- Eine breite Bewerbung mit gut vorbereiteten Materialien spricht auch Menschen an, die nicht über Organisationen (z.B. Pensionistenklubs etc.) von Angeboten erfahren
- Kostenlosigkeit des Lehrgangs und der Gesundheitstouren
- Bereits sehr engagierte Personen nicht überfordern und „AnfängerInnen“ begleiten
- Kein Konkurrenzangebot zu Angeboten der KooperationspartnerInnen setzen, sondern die Interessen der Partner/innen mit dem Angebot zu unterstützen

Hinderliche Faktoren:

- Beschränkte Zeitressourcen der Senior Guides
- Beschränkte Ressourcen der Organisationen und Vereine
- Ältere Menschen, die nicht bereits in Organisationen sind oder regelmäßig an Veranstaltungen und Angeboten teilnehmen, sind generell nicht so leicht erreichbar
- Trotz breiter Bewerbung braucht es Zeit, bis ein Angebot wirklich bekannt, bei den Menschen angekommen ist und als vertrauenswürdig/interessant/etc. angesehen wird.

Lernerfahrungen und Empfehlungen aus unserer Sicht sind:

- Es ist wichtig, die Sichtbarkeit während des Projektes hoch zu halten (wie mit Plakaten, Roll-Ups, Auftritten etc.)
- Die Entwicklung des Lehrganges mit einem in den unterschiedlichsten Themen (Gesundheitsförderung, lebenslanges Lernen, Empowerment, Partizipation etc.) kompetenten Team erwies sich als erfolgreich.
- Das Thema Gesundheit interessierte die TeilnehmerInnen sehr – erfreulich waren auch der reflektierte Zugang zur eigenen Gesundheit und die vielen Überlegungen zur Erreichung von sozial benachteiligten Menschen.
- Die Senior Guides identifizierten sich durch die eigene Entwicklung mit ihren persönlichen Tour-Ideen und dadurch war jede einzelne Tour interessant und authentisch.
- Durch adäquate Zeitstrukturen und Auswahl der Räume wurden die Bedürfnisse der Altersgruppe berücksichtigt.
- Es war zu vermuten, dass Frauen leichter als Männer erreichbar sind. Daher wurde bei der Information zum Projekt/Bewerbung des Projekts/Öffentlichkeitsarbeit auf eine geschlechtssensible Sprache geachtet.
- Für schwer erreichbare Gruppen, wie sozial benachteiligte Frauen und Männer oder Personen mit Migrationshintergrund, galt es, Einstiegshilfen zu bieten. Diese konnten beispielsweise informelle Gespräche bei Veranstaltungen sein. Der Bewerbungsprozess sollte niederschwellig sein, daher verzichteten wir auf ein schriftliches Bewerbungsverfahren. Stattdessen führten wir vor Trainingsbeginn persönliche Gespräche mit den InteressentInnen. Bei der Entwicklung der Touren sollten die Senior Guides für Interessen und Bedürfnisse von sozial schwächeren Gruppen sensibilisiert werden und diese bei den Touren Berücksichtigung finden.
- Durch eine gezielte Kooperation mit Einrichtungen, die Zugang zur Zielgruppe der MigrantInnen haben, wurde der Zugang zu Menschen mit Migrationshintergrund geschaffen.
- Besonders wichtig erscheint uns, einen flexiblen, offenen Zugang zu haben und allgemein einen sozial kompetenten Umgang zu pflegen.
- Freiwilligenarbeit und ehrenamtliche Tätigkeiten basieren nur auf den Ressourcen der Menschen selbst. Darauf ausreichend Rücksicht zu nehmen und diese Bereitschaft wertzuschätzen ist relevant für den Erfolg des gesamten Projektes.

Anhang

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

- Curriculum
- aktualisierter Projektablaufplan
- Druckwerke (FreeCards, Plakate)
- Pressemeldungen

Andere mögliche Beilagen zur Darstellung Ihres Projektes sind z.B.:

- *Projektablaufplan*
- *Projektrollenplan*
- *Evaluationsendbericht*
- *eingesetzte Erhebungs- und Befragungsinstrumente, Feedbackbögen und Interviewleitfäden*
- *Befragungsergebnisse*
- *erarbeitete Maßnahmenkataloge/-pläne*
- *Seminarpläne, Curricula*
- *Veranstaltungsprogramme und -dokumentationen, Tagungsbände*
- *Druckwerke wie Projektfolder, Einladungen, Plakate etc.*
- *Projektpräsentationen*
- *Projektprodukte wie Handbücher etc.*
- *Pressemeldungen*

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.