



## Gemeinsam in Bewegung bleiben – gemeinsam Spazieren gehen



Stefan Pospiech, Zentrum für Bewegungsförderung Berlin  
Gesundheit Berlin-Brandenburg

1



## Warum Spaziergangsgruppen?

- Beitrag zur Bewegungsförderung, um Mobilität und Selbständigkeit langfristig zu erhalten
- Förderung von Teilhabe, um soziale Isolation aufzubrechen bzw. zu vermeiden

2



## Negative Einflüsse auf die Mobilität im Alter:

- Austritt aus dem Arbeitsleben      Weniger Anlässe für Aktivität
- Abnehmende Gesundheit      Aktives Leben wird mühsamer

### Folgen:

- Verlust sozialer Kontakte
- Verlust angeeigneter Räume
- Rückzug in Wohnung und virtuelle/biografische Räume (Medien/Erinnerung)
- Verlust motorischer und kognitiver Fähigkeiten ("Wer rastet, der rostet")



## Vorteile des Spazierengehens:

- Überall möglich
- Kostenlos
- (Fast) jede/r kann es
- Keine Ausstattung notwendig
- Kein Training erforderlich
- Extrem flexibel
- Ermöglicht Teilhabe und Austausch



## Was sind Spaziergangsgruppen?

- Sind an eine lokale Einrichtung im Stadtteil angebunden
- Werden von ehrenamtlich agierenden Paten geleitet
- Finden regelmäßig statt
- Sind offene Gruppen, die sich an der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer/innen orientieren

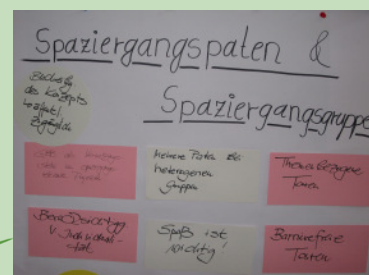


5



## Schritte zum Aufbau von Spaziergangsgruppen

1. Aufbau lokaler, nachbarschaftsorientierte Netzwerke
2. Gewinnung und Schulung von Paten
3. Gewinnung von Teilnehmer/innen
4. Durchführung und Weiterentwicklung





## Aufbau lokaler Netzwerke

### Anbindung an eine Einrichtung mit Infrastruktur

- Treff- und Ausgangspunkt für die Spaziergänge
- Örtlichkeiten für Informationsveranstaltungen, Schulungen
- Ansprechpartner und Unterstützung für Paten und Teilnehmer
- Ansprechpartner für Partner und Multiplikatoren
- Ggf. Versicherungsschutz und Aufwandsentschädigung für Ehrenamtliche



## Partner in lokalen Netzwerken

- Nachbarschaft- und Mehrgenerationenhäuser
- Seniorenclubs- und Freizeitstätten
- Kirchengemeinden
- Pflegestützpunkte, ambulante Pflegedienste
- Freiwilligenagenturen
- Hausärzte, Apotheker, Einzelhandel
- Wohnungsbaugesellschaften
- Kommunale Verwaltung
- ...



## Gewinnung von Paten

- Offene Informationsveranstaltungen – beworben über Einladungsflyer, lokale Medien, Netzwerkpartner
- Einbindung in Gesundheitskonferenzen, Tage der offenen Tür, Stadtteilstefte
- Direkte Ansprache



## Welche Rolle spielen die Paten?

- Leitung und Durchführung der Spaziergänge (möglichst zu zweit)
- Ansprechpartner für Spaziergänger/innen
- Verbindung zwischen Einrichtung und Teilnehmer/innen

### Erfordert:

- Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- Körperliche Fitness
- Kontaktfreude und Offenheit
- Ortskenntnisse



## Patenschulung

- Welche Zielgruppen sollen angesprochen werden?
- In welchem Turnus werden die Spaziergänge angeboten?
- Was sind geeignete Routen?
- Was passiert bei schlechten Wetter?
- Was mache ich wenn etwas passiert? Bin ich versichert?



## Gewinnung von Teilnehmern

- Einbindung der Kooperationspartner aus dem Stadtteil
- Einbindung von Mobilitätsdiensten
- Bewerbung in den lokalen Einrichtungen, Praxen und Zeitungen
- Mund-zu-Mund Propaganda
- Besuch der Teilnehmer in Einrichtungen
- Mitbringen von Nachbarn



### **So wird der Spaziergang gesundheitsförderlich:**

- Sie sind an die Leistungsfähigkeit der Spaziergänger angepasst.
- Sie finden regelmäßig statt – zum Beispiel 1-2 Spaziergänge pro Woche.
- Die Bewegungsphasen sind in der Summe idealerweise 30 Minuten lang.
- Auf der Spaziergangsrouten befinden sich Toiletten und Sitzgelegenheiten.
- Für Notfälle hat der Pate ein Handy, Wasser und Traubenzucker dabei.
- Die Teilnehmer haben bei Bedarf entsprechende Notfallmedikationen dabei.
- Die Teilnehmer sind in die Planung eingebunden



### **Weiterentwicklung**

- Regelmäßige Austauschtreffen zwischen den Spaziergangspaten
- Erfassung, wer an den Gruppen teilnimmt, um Ansprachewege zu reflektieren
- Einbindung von Partnern, die weiterführende Bewegungs- und Unterstützungsangebote bereithalten



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
und ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Ihren  
Ideen zur Bewegungsförderung!**