

Landesverband Brandenburg e.V.  
Verbandsbereich Prignitz-Ruppin  
*Geschäftsstelle*

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V., Verbandsbereich Prignitz-Ruppin  
Poststraße 11, 16909 Wittstock

Poststraße 11  
16909 Wittstock

Gemeinde Heiligengrabe  
Frau Geyer  
Am Birkenwäldchen 1a  
16909 Heiligengrabe

Telefon: 03394-47 59 0  
prignitz-ruppin@volkssolidaritaet.de

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE46 3702 0500 0003 3621 00  
BIC: BFSWDE33XXX

Steuernummer: 046/141/00546

Mitglied im PARITÄTischen  
Wohlfahrtsverband

## **Abschlußbericht: Pflege vor Ort, Gemeinsam in Bewegung, gesund aktiv älter werden**

Wittstock, 27.02.2024

### **Zielgruppe:**

Die Zahl der Stürze ist brisant: 9.373 Menschen starben 2017 durch einen Sturz im Haushalt. Ab einem Alter von 65 Jahren steigt das Sturzrisiko deutlich. Mehr als die Hälfte aller tödlich Gestürzten war über 85 Jahre alt. Es gibt viele Gründe für Sturzunfälle. Ein langes und selbstbestimmtes Leben in der Häuslichkeit hängt auch von der Gesundheit und Bewegungsspielraum ab. Es geht uns um die Verbesserung der Alltagsmobilität hochaltriger Menschen, die zu Hause leben. Mit jedem Stück Bewegung bringen wir den Menschen auch Lebensqualität.

### **Ziele:**

Unser Ziel ist es, Gruppen aufbauen/anbieten, für Senioren\*innen die sich gerne durch Balancetraining, Stuhlgymnastik und Stärkung der Muskulatur, Sicherheit im Alltag aneignen wollen und soziale Kontakte knüpfen möchten.

Um dieses Angebot durchführen zu können, erfordert es eine Abstimmung mit den jeweiligen Ortsvorstehern\*innen, für der Nutzung der notwendigen Räumlichkeiten.

Das oberste Ziel ist die Mobilität und Selbstständigkeit der Älteren zu erhalten und zu verbessern. Auch Einzelangebote in der Häuslichkeit sind wichtig. Da es immer mehr Ältere gibt, die auf Grund einer Erkrankung nicht mehr selbstständig das Haus verlassen können. Wir möchten Umfassende Informationen über Maßnahmen zur Sturzprävention weitergeben.

### **Beschreibung der Projektaktivität:**

Wir konnten ab April 2023 einen Projektmitarbeiter, Herrn Kristoff Markantelli für die Stelle gewinnen. Zuvor unterstützte er die Koordination der Coronatestzentren bei uns im Verband. Mit seinem Einstieg haben wir uns umgehend mit Deniz Öz als Kümmerin der Gemeinde Heiligengrabe zu den konzeptionellen und praktischen Inhalten des Projektes ausgetauscht. Hier wurde u.a. festgelegt, dass wir mit einem ersten Bewegungsangebot in Blumenthal starten wollen. Dahingehend wurde ein Flyer entworfen, um das Bewegungsangebot zu

bewerben. Diese wurden in der Gemeinde Heiligengrabe, sowie dem Dorfgemeinschaftshaus in Blumenthal ausgelegt. Weiterhin konnte der Projektmitarbeiter sich persönlich vorstellen in bestehende Gruppen in den Ortsteilen. Hier ermöglichte Frau Öz einen unkomplizierten Zugang. Eine Vorstellung im Amtsblatt erfolgte im Austausch mit der Amtsleiterin Frau Hamelow.

Zu weiteren Bekanntmachung und zum persönlichen Kennenlernen beteiligten wir uns am Familienfest in Blumenthal und in Herzsprung. Die Aufmerksamkeit konnten wir durch ein Glücksrad mit Gewinnen erhalten, um auf die Angebote und nachfolgende Termine hinzuweisen.

Auf Ansprache und Wunsch der Tagespflege Eva in Heiligengrabe, koordinierten wir einen ersten Schnupperkurs für BesucherInnen der Tagespflege, welche sehr gut angenommen wurde. Hier findet seitdem die Sturzprävention zweimal im Monat statt, wo auch interessierte AnwohnerInnen teilnehmen können.

## Sozialer und digitaler Treffpunkt

Das Internetcafé im Pavillon in Heiligengrabe steht einmal im Monat Besuchern aller Generationen offen

Von Christamaria Ruch

**Heiligengrabe.** Das Internetcafé im Pavillon in Heiligengrabe ist ein Treffpunkt für Interessenten der digitalen Technik.

Besucher können dort immer am ersten Mittwoch im Monat praktische Fragen im Umgang damit klären, Gesprächspartner finden, Neues ausprobieren und nebenbei Kaffee trinken.

Senioren gehören bislang zu den Besuchern. Das soll sich in Zukunft ändern. „Wir möchten die Generationen im Internetcafé zusammenbringen. Jeder ist willkommen“, sagt Dorfkümmern Deniz Öz.

Gemeinsam mit Ulrike Martz vom Verein Dorfleben Heiligengrabe steht sie den Gästen im Internetcafé zur Seite. Besucher können die

Laptops, Tablets und den mobilen Drucker im Internetcafé kostenfrei nutzen. Diese können im Rahmen von regionalen Projekten mit digitalen Schwerpunkten angeschafft werden.

„Ich habe schon einen Computerkurs hier besucht, den Umgang mit dem Smartphone geschult und bin immer dabei“, sagt Brigitte Liebetrau aus Blumenthal. Außerdem kennt sie den digitalen Stammtisch, bei dem das Wissen aus den Kursen gefestigt wird. „Die sozialen Kontakte sind dabei ganz wichtig. Das Selbstbewusstsein beim Umgang mit der Technik steigt“, sagt Liebetrau.

„Ich bin technikbegeistert und vermittele den Besuchern gern den Umgang mit Laptop und Smartphone“, sagt Ulrike Martz. Die Leh-

renn engagiert sich ehrenamtlich. Seit November 2021 nimmt sie den Besuchern in den Kursen die Angst vor der Technik. „Man kann fünfmal falsch drücken, trotzdem explodiert nichts am Rechner“, sagt sie.

Aus dem digitalen Stammtisch in Heiligengrabe ging nun im April das Internetcafé hervor. „Die Themen sind ähnlich. Der Unterschied ist nun, dass wir den Treffpunkt öffnen. Damit kann jeder von Jung bis Alt das Internetcafé besuchen, der technische Fragen hat oder die Technikangebote vor Ort nutzen möchte. Das stärkt auch das Verständnis zwischen den Generationen“, ist sich Deniz Öz sicher.

Das Internetcafé ist aber noch viel mehr. Dort werden mehrere Projekte in der Region Wittstock und Heiligengrabe zur digitalen und sozialen Teilhabe vernetzt. Dazu zählt „Clever im Alter“ für die Zielgruppe 60 plus.



Internetcafé in Heiligengrabe: Brigitte Liebetrau (l.) findet bei Ulrike Martz immer Antworten auf ihre technischen Fragen. FOTO: CHRISTAMARIA RUCH

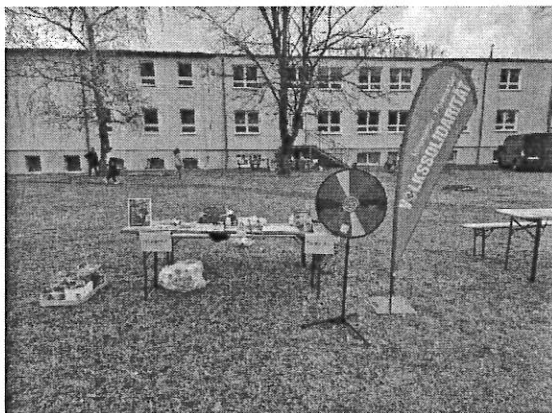
Außerdem das Projekt „Engagiert für die Gemeinde Heiligengrabe“, bei dem Angebote für Kinder und Familien zu den Themen gesundes und nachhaltiges Leben, Soziales und Integration im Mittelpunkt stehen.

Zudem ist die Volkssolidarität Prignitz-Ruppin im Rahmen des Paktes für Pflege mit dem Projekt „Pflege vor Ort“ beim Internetcafé dabei und informiert dort über ihre regionalen Angebote.

Das Internetcafé im Pavillon in Heiligengrabe ist immer am ersten Mittwoch im Monat von 15 bis 16.30 Uhr geöffnet und steht Interessenten aller Altersgruppen offen.

Zur Beteiligung der AnwohnerInnen in Blumenthal gab es gemeinsam mit der Kümmern ein „Nachbarschafts-Café“. Das ist ein Café von Nachbarn für Nachbarn und alle, die sich gerne in gemütlicher Atmosphäre treffen, austauschen und aktiv ihre Nachbarschaft mitgestalten wollen. Diese Veranstaltung ist im Aufbau und wir konnten bereits 2 aktive TeilnehmerInnen für diese gewinnen.

Der Projektmitarbeiter unterstützt nach Bedarf das Internetcafé im Pavillon in Heiligengrabe, da er aus dem Telekommunikationsbereich kommt und so den Senioren\*innen unkompliziert Fragen beantworten kann. Hier wurde u.a. eine VR-Brille vorgestellt, welche im Hinblick für



Jung und Alt neue digitale Möglichkeiten aufzeigt. Die Senioren\*innen waren sehr interessiert und haben sich gefreut hier einen Einblick zu bekommen.

Die Kooperation mit Schulen ist ein wichtiger Faktor beim Aufbau neuer Angebote, zudem ist ein Austausch sehr förderlich für beide Altersgruppen. Dahingehend haben wir die Kümmern unterstützt in Blumenthal. Gemeinsam mit den SchülerInnen der Grundschule und den

BewohnerInnen, der dort ansässigen Tagespflege, wurde gekocht und gebacken.

gefördert durch die AOK Nordost

## Fit und aktiv ins hohe Alter!

**Ein Sturz hat oft Schwerwiegende Folgen**

- Knochenbrüche
- Prellungen
- Verstauchungen

Jetzt mit Balance und Krafttraining vorbeugen!

**Am 24.05.2023**

**11:15 - 12:15 Uhr**

In den Räumlichkeiten der Tagespflege Eva

Anmeldung bei Deniz Öz Kümmerin  
033984 50 98 99

PAKT FÜR PFLEGE VOLKSSOLIDARITÄT Land Brandenburg

Zur professionellen Umsetzung und Aufbau eines Sturzpräventionsangebotes in der Gemeinde Heiligengrabe nahm der Projektmitarbeiter an der Schulung der AOK Nordost in Neubrandenburg teil. Beide Module waren eine Schulungseinheit von jeweils 7 Stunden. Das Modul 1 umfasste alle Sicherheitsmaßnahmen bei den Übungsfolgen für das **Balance und Krafttraining**. Zu den Balanceübungen gehören u.a. der Zehengang, Fersen-Zehen-Stand, der Einbeinstand und das Seitwärtsgehen im Stand. Die Krafttrainingsübungen sind die alltäglich bekannten wie z.B der Hüftbeuger, die Schulterpresse, der Armstrecker und der Schulterstrecker. Bei den Kraftübungen sollte man sich immer an die Vorgaben der AOK Nordost halten, um Verletzungen für Senioren\*innen vorzubeugen.

Modul 2 „Sicher und Aktivsein im Alter“ beinhaltet gesundheitsrelevante Ziele, Inhalte und Methoden für den

Erhalt und Verbesserung der altersbedingten Rückbildung geistiger und körperlicher Ressourcen. Insgesamt waren die Schulungen sehr aufschlussreich, so dass wir risikofrei Bewegungsangebote für Senioren\*innen anbieten können.

## Schwerpunkte Maßnahmen 2023:

Ein gutes Altern und Leben in der Gemeinde Heiligengrabe!

**Pakt für Pflege**

**Auf dem Weg zur altersfreundlichen Gemeinde.**

2030 ist im Land Brandenburg jede/jeder Dritte 60 Jahre und älter!

**Wir bieten Unterstützung:**

- Kurse zur Sturzverhinderung in der Gruppe oder Zuhause
- fahrbarer Mittagstisch aktuell im OT Zaatzke, Anmeldungen ab sofort (weitere Orte auf Anfrage möglich)
- Demenzpartnerkurse und Schulungsangebote für Angehörige
- Austausch-Kaffee für pflegende Angehörige

**Wir suchen Dich!**

- engagierte HelferInnen für die Angebote der Sturzprävention/Schulung und Trainingsmaterial wird gestellt

gefördert durch:

Land Brandenburg PAKT FÜR PFLEGE VOLKSSOLIDARITÄT

**weitere Infos und Kontakt unter:**  
Lissy Boost  
033984/4759 26 oder  
0172/4256196

### \* Aufbau eines gesunden Mittagstisches

Die meisten Seniorinnen und Senioren in der Gemeinde Heiligengrabe leben zu Hause und kümmern sich selbstständig um ihre täglichen Mahlzeiten. Wird man mit zunehmendem Alter oder durch Krankheit weniger mobil, kann Vereinsamung die Folge sein. Essen und Trinken geben dem Tag Struktur und bieten zudem die Chance für soziale Kontakte und Gemeinschaft. Hier konnten wir kein zentrales Angebot realisieren, aber die individuelle Nachfrage kam im Oktober auf uns zu. Da ein Mittagslieferservice, der bis dato in bis zu 10 Haushalten in den Ortsteilen rund um Zaatzke den Vertrag aufgekündigt hat. Die pflegebedürftigen Haushalte und deren Angehörigen brauchten schnellstmöglich eine Lösung. Hier konnten wir mit einem Logistikanbieter eine kurzfristige Lösung schaffen und mittlerweile werden 3 Ortsteile angefahren. Hier sehen wir ein Unterstützungspotenzial, da auch

Mittagstischanbieter kaum noch Personal haben bzw. das zu kostenintensiv mit Lieferung wird. Hier müssen abgestimmte Angebote installierte werden, so dass in der Kommune ein flächendeckendes und sicheres Angebot vorgehalten werden kann. Das entlastet die

Angehörigen in der Versorgung. Wir haben die Thematik in mit das Netzwerk Pflege und Teilhabe mit reingenommen. Eine Diskussion im Seniorenbeirat steht aus.

**\*Gemeinsame Spaziergänge mit Walkingstöcken:** Ein weiteres Bewegungsangebot für die fitten Älteren. Dieses Angebot wurde von den Bürgern nicht genutzt und musste abgesagt werden.

**\*Ausbau weiterer fester Angebote „Sturzprävention“**, wie u.a. in Jabel und Zaatzke. In Zaatzke haben wir eine ehrenamtliche Mitarbeiterin gefunden, welche eine Gruppe übernehmen möchte, dazu braucht es die Räumlichkeiten. Fertigstellung war zu Anfang 2024 für das Dorfgemeinschaftshaus vorgesehen. Leider ist bis heute noch keine Zeitschiene feststehend. Die Gruppe von bis zu 10 Personen wartet aktuell auf den Start.

### Statistik:

2x monatlich Sturzprävention Ort: Tagespflege Eva  
Teilnehmer: 12-13 Altersgruppe: von 53-93 Jahre

Qigong Kurs Ort: Heiligengrabe  
Teilnehmer: 19 Altersgruppe: von 38-68 Jahre

Qigong Kurs Ort: Herzprung  
Teilnehmer: 12 Altersgruppe: von 35-69 Jahre

1 musikalische Veranstaltung am 25.10.2023 im Pavillon Heiligengrabe mit insgesamt 46 TeilnehmerInnen

Das Angebot wurde sehr gut angenommen, obwohl die Werbung zunächst schleppend war. Hier gelang es gemeinsam mit dem Dorfverein und der Tagespflege EVA einen gelungenen Nachmittag zu erleben.



### Schwierigkeiten und Hindernisse:

Im Oktober ist der eingesetzte Mitarbeiter auf eigenen Wunsch aus dem Projekt ausgestiegen, so dass wir eine neue Mitarbeiterin einsetzen mussten. Hier konnten wir nahtlos weiterarbeiten, da es einen guten Austausch mit der Kümmerin gab. Viele SeniorInnen fühlen sich bei dem Thema Sturzprävention nicht sofort angesprochen bzw. die konkrete Vorstellung fehlt Ihnen. Hier war und ist es weiter wichtig Schnupperangebote in den Ortsteilen anzubieten. Hinzu braucht es feste Termine und Räumlichkeiten, so dass interessierte TeilnehmerInnen jederzeit dazukommen können.

Ansonsten ist es herausfordernd verbindlich ehrenamtliche MitarbeiterInnen zu finden, welche unterstützend Sturzpräventionsangebote vorhalten können. Diese würden durch uns begleitet werden und ebenfalls eine kostenfreie Schulung erhalten. Eine weitere Hürde ist der

Stellenanteil mit 10h, welcher für die Vor- und Nachbereitung, sowie Durchführung in den verschiedenen Ortsteilen wenig Kapazitäten vorhält. Eine Fortsetzung der Aktivitäten über 2023 ist wünschenswert, so dass sich ein nachhaltiges und verlässliches Angebot in Abstimmung mit der Kümmerin etabliert werden kann. Die Herausforderungen gerade für Hilfs- und Pflegebedürftige im ländlichen Raum steigen stetig. Hier bedarf es einer guten und langfristigen Planung.

Mit freundlichen Grüßen

Lissy Boost  
*Sozialmanagerin*  
*Verbandsbereich Prignitz-Ruppin*

