

**DifaS e.V.**

### **„fit für 100“ bei der Antoniter Siedlungsgesellschaft Köln**

Die Idee basiert auf einer Kooperation des Deutschen Instituts für angewandte Sportgerontologie e.V. (DifaS e.V.) mit der Antoniter Siedlungsgesellschaft mbH, einem Wohnungsunternehmen des Ev. Kirchenverbandes Köln und Region (ASG). In 3 Häusern der ASG wird das Bewegungsprogramm "fit für 100" (ff100) für Mieter und Menschen aus dem Quartier 2 x wöchentlich von einer ff100 zertifizierten Übungsleiterin angeboten. Das wissenschaftlich evaluierte Trainingsprogramm dient dem Erhalt der Alltagskompetenz älterer Menschen und soll insbesondere den Mietern der ASG einen möglichst langen Verbleib in ihrer Wohnung ermöglichen. In ihrer Selbstständigkeit unterstützt werden sollen ebenso die Menschen, die im Stadtteil leben. Durch das gemeinsame, kontinuierliche und zeitintensive Training wird Nachbarschaft gefördert und ein Beitrag zum „Gesunden Quartier“ geleistet.

#### **„fit für 100“**

„fit für 100“ ist ein Trainingsprogramm zur Stärkung und Erhaltung der Handlungskompetenz älterer Menschen und konzentriert sich auf die Förderung der Kraft, gekoppelt mit Maßnahmen zur Verbesserung der Koordination sowie der Wahrnehmungs- und Erinnerungsfähigkeit (Gedächtnistraining). Diese Inhalte werden auch als Bestandteile eines jeden Programms zur Sturzprävention zugrunde gelegt. Auf der Basis trainingswissenschaftlicher und geriatrischer Rahmenbedingungen wurde von Sportwissenschaftlern der Deutschen Sporthochschule Köln ein Bewegungsangebot für Hochaltrige zusammengestellt, das einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Alltagskompetenz, einem längeren Verbleib in der eigenen Häuslichkeit und zur Verminderung von Stürzen leistet. Es ist das Ergebnis eines Forschungsprojekts, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte. Die Seniorinnen und Senioren trainieren dabei zweimal pro Woche für jeweils 60 Minuten.

Das Projekt wurde finanziell vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS) auf den Weg gebracht. Die Deutsche Sporthochschule Köln führte das Projekt am „Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie“ unter wissenschaftlicher Leitung von Prof. Dr. Heinz Mechling aus. Mitinitiatoren und Kooperationspartner waren die Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen und der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen. Seit Oktober

2007 gehört „fit für 100“ der Landesinitiative „Gesundes Land NRW“ an.

Das Bewegungsprogramm beinhaltet neben Kräftigungsübungen spezielle Angebote zur Koordinationsschulung sowie ein breites Spektrum an Alternativübungen z.B. für Rollstuhlfahrer.

Nach Abschluss der Evaluation wurde zur Übertragung und Verbreitung des Trainingsprogramms in die Praxis das Deutsche Institut für angewandte Sportgerontologie e.V. gegründet.

### **Das Deutsche Institut für angewandte Sportgerontologie e.V.**

Das Deutsche Institut für angewandte Sportgerontologie e.V. (DlfaS) ist eine Antwort auf den demographischen Wandel und verfolgt die Erarbeitung und Verbreitung des Wissens um die positiven Aspekte von Bewegung und Sport im Alter in Prävention und Therapie. Durch das Institut werden anwender- sowie grundlagenorientierte Forschungs- und Entwicklungsprojekte geplant, durchgeführt, begleitet und ausgewertet. Die Ergebnisse werden der Allgemeinheit zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus fließen diese auch in die Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen ein, die ebenfalls vom DlfaS angeboten werden.

Der Verein ist eingetragen in das Vereinsregister des Amtsgerichtes Köln am 29.03.2010 und wurde vom Finanzamt Köln-West als gemeinnützig anerkannt am 06.05.2010.

Das DlfaS e.V. informiert interessierte Institutionen über „fit für 100“, schult Interessierte im Trainingsprogramm, unterstützt bei der dauerhaften Umsetzung der Trainingsgruppen und macht damit die positiven Effekte für möglichst viele ältere Menschen dauerhaft zugänglich.

### **Die Antoniter Siedlungsgesellschaft**

Die Antoniter Siedlungsgesellschaft (ASG) ist ein Wirtschaftsunternehmen des sozialen Wohnungsbaus, an dem die Evangelische Kirche Köln und Region zu 100 % beteiligt ist.

Die ASG wurde gegründet, um auch solche Menschen mit Wohnraum zu versorgen, die nur geringe Chancen haben, eine Bleibe über den normalen Wohnungsmarkt zu finden. Die Gesellschaft verfügt über 1.600 Sozial- und Seniorenwohnungen im gesamten Stadtgebiet. Schwerpunkt für die Zukunft wird insbesondere der Seniorenwohnungsbereich sein. Durch die demografische Entwicklung ist die ASG zurzeit dabei, weitere Dienstleistungen und Angebote zu erarbeiten, um für ältere Mitbürger die Möglichkeit zu schaffen, so lange wie möglich ihre eigene Wohnung zu bewohnen.

### **Inhaltliche Umsetzung**

In den Kölner Häusern Henleinstraße (2 Gruppen) und Fröbelplatz trainieren insgesamt 35 Seniorinnen und Senioren 2 x wöchentlich im Gemeinschaftsraum unter Anleitung einer „fit für 100“ Übungsleiterin für je 60 Minuten.

Die Gruppen setzen sich zusammen aus männlichen und weiblichen Mietern und

Menschen aus dem Stadtteil in einem Alter von 68 bis 92.

Das Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining unterstützt die für eine selbstständige Alltagsbewältigung wichtigsten Muskelgruppen. Zeitgleich wird ein Beitrag zur Sturzprävention geleistet.

Trainiert wird mit individuell steigerbaren Gewichten in Form von Beinmanschetten und Hanteln.

### **Organisation und Finanzen**

Für die drei Gruppen bestehen unterschiedliche Finanzierungsmodelle. Die beiden Gruppen in der Henleinstraße in Köln Ostheim werden von einer Übungsleiterin durchgeführt, die als Honorarkraft vergütet wird.

Die Gruppe im Fröbelpfad in Köln Ehrenfeld leitet eine Mitarbeiterin, die nach der Zertifizierung ihr Stundenkontingent aufgestockt bekommen hat, um die Gruppe leiten zu können.

In allen Gruppen zahlen die Menschen aus dem Stadtteil einen Monatsbeitrag von 16,-€, also 2,-€ pro Trainingseinheit.

Die Mieter zahlen die Hälfte, also pro Einheit 1,-€.

Die Teilnahme soll durch den geringen Teilnehmerbeitrag niedrigschwellig gehalten werden, da auch Menschen mit einer geringen Rente vom Programm profitieren können sollen.

Durch die notwendige Komplementärfinanzierung setzt die ASG hier ein deutliches Zeichen. Sie verfolgt konsequent ihren Auftrag, auch Menschen mit nur geringen Chancen eine Teilhabe zu ermöglichen.

### **Auswirkungen und Veränderungen für die Teilnehmenden**

Auf den Körper wirkt sich das Training positiv durch eine Verzögerung des altersbedingten Abbaus, den Aufbau von Muskelkraft, der Schulung von Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Konzentration, der Förderung der Selbstständigkeit und damit letztendlich der Steigerung der individuellen Lebensqualität aus.

Im sozialen Bereich fördert das regelmäßige Training die Kontakte unter den Hausbewohnern einerseits, aber auch zu den Menschen aus dem Stadtteil. Der Isolation wird vorgebeugt. Erfahrungen von Erfolgserlebnissen werden möglich und Wohlbefinden kann sich einstellen.

Durch eine verbesserte Alltagskompetenz und körperliche Leistungsfähigkeit wird den Teilnehmenden Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht. Eine Beschreibung der vielfältigen Auswirkungen am Beispiel einer Teilnehmerin:

**Erfahrungsbericht** einer Teilnehmerin (Frau S., 78 Jahre, aus Köln):

"Meine Hüftoperation war im September 2005. Zwei Wochen Krankenhaus, anschließend drei Wochen Reha. Wieder zu Hause, zwölf vom Hausarzt verschriebene Krankengymnastik-Stunden. Das war es dann von Seiten der Krankenkasse und des Arztes. Ich war noch sehr schwach, konnte mich nicht bücken, konnte meine Strümpfe und Schuhe nicht alleine anziehen. Aus den oberen Schrankfächern konnte ich nichts herausnehmen. Ich war auf fremde Hilfe angewiesen. Dann erzählte mir die Seniorenberaterin von den Vorbereitungen zum Projekt "fit für 100". Ich begriff sofort, dass das für mich nur gut sein konnte. Von der

ersten Stunde an im November 2005 nahm ich teil. Ich kannte keine von meinen Mitstreiterinnen, wir waren uns alle fremd. Dies änderte sich sehr schnell Dank der einfühlsamen Art unserer Übungsleiterin. Heute sind wir alle befreundet. Die ersten Übungsstunden waren für mich sehr gewöhnungsbedürftig. Ich hatte noch nie mit Hanteln etwas gemacht. Meine Beine bekam ich nicht hoch, und wie steif ich war, musste ich bei fast allen Übungen erfahren. Aber ich stellte von Woche zu Woche fest: "Oh, ich kann dies ja doch." Nach einigen Monaten klappten sämtliche Übungen und meine Gewichte wurden erhöht. Im Haushalt kam ich wieder an meine Schränke, Schuhe und Strümpfe waren kein Problem mehr. Heute kann ich mich auch schon wieder bücken – noch mit Anstrengung, aber es wird. Außer den körperlichen Fortschritten fühle ich mich psychisch wohler. Wir sind eine fröhliche Gruppe, die viel lacht und, das ist mir wichtig, ohne falschen Ehrgeiz ist. Klappt etwas nicht, wird man getröstet und bekommt erklärt, dass es bei anderen Teilnehmern auch schon einmal nicht geht. Minderwertigkeitskomplexe und Überanstrengungen gibt es bei uns nicht. Unsere Gruppe ist fast familiär. Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich ohne "fit für 100" nie auf die Idee gekommen wäre, mit Hanteln und Fußgelenk-Manschetten zu trainieren. Es verbessert meine Gelenkigkeit und Kraft und bekommt mir ausgezeichnet. Ich mache auf jeden Fall weiter, es macht mir Spaß und tut mir gut."

Frau S. trainiert seitdem regelmäßig ohne Unterbrechungen und ist heute noch aktiv. Sie wohnt nach wie vor in ihrer Wohnung bei der ASG.

### **Ausblick und zukünftige Aktivitäten**

Da sich die 3 Gruppen reger Teilnahme erfreuen, wird an der Fortführung festgehalten.

Derzeit wird überlegt, wie in einem weiteren Haus der ASG im Zuge anstehender Modernisierungsmaßnahmen, eine Öffnung ins Quartier erfolgen kann. Die Installierung einer „fit für 100“ Gruppe für Mieter und Nachbarn wird als ein Baustein des neuen Konzeptes befürwortet.

Die Kooperation von DifaS und der ASG soll zukünftig im Bereich der Bewegung auch bei demenzieller Erkrankung vertieft werden. Die ASG hat bereits 2 ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz gebaut. 2 weitere sind in Planung. Damit auch dieser Personenkreis von den wissenschaftlichen Erkenntnissen des DifaS profitieren kann, wird hier der Ausbau der Kooperation angestrebt.