

Informationen zum GeWinn-Gruppenprogramm

Organisatorisches

- 19 Treffen à 90-120 Minuten
- Ca. 8-12 Personen ab 60 Jahren in einer Gruppe
- Beginn: Februar 2017 (voraussichtlich Mitte/Ende Februar, abhängig vom Landkreis)
- **Zunächst 11 Treffen alle zwei Wochen, dann 8 Treffen alle vier Wochen**
- Unter Berücksichtigung der Weihnachtsfeiertage endet das Gruppenprogramm voraussichtlich Anfang März 2018
- Im Flyer zur Akquise von SeniorInnen sollen Startdatum, Wochentag, Uhrzeit, Ort/Raum bereits bekannt gegeben werden

Inhalt

Ziel des Gruppenprogramms:

- sich mit Anderen austauschen
- sich mit der eigenen Gesundheit/dem eigenen Wohlbefinden auseinandersetzen und dafür aktiv werden
- Fähigkeiten im Umgang mit chronischen Erkrankungen aneignen
- (gesundheitsrelevante) Informationen finden, verlässliche Quellen bewerten können
- gemeinsam Aktionen planen und umsetzen (z.B. gemeinsames Kochen)
- Pläne und Vorsätze schmieden und umsetzen

Die Module/Inhalte setzen sich wie folgt zusammen:

Modul 1 <i>Kennenlernen & Einführung in das Gruppenprogramm</i>	Die Gruppe lernt sich kennen Überblick über das komplette Programm Bestandsaufnahme zu den Themen „Mitwirken in der Kommune“, „Bewegung“ und „digitale Medien“ (gemeinsamer Ideenaustausch → 1. Runde „Ideentische“) Wo liegen in diesem Bereichen Wünsche/ Lücken?
Modul 2 <i>Mitwirken (in der Gemeinde)</i>	Foto meiner Stadt mitbringen (z.B. von meinem Wohlfühlort) Austausch über Möglichkeiten der Beteiligung in der Gemeinde
Modul 3 <i>Digitale Medien & Bewegung</i>	Einführung in das Tablet (insbesondere im Hinblick auf Suche nach Informationen im Internet) Aktion: Jugendliche erklären das Tablet Einführung in das Modul Bewegung Bewegung in den Alltag integrieren
Modul 4 <i>Bewegung & Einführung in das „Gesundheitsnavi“</i>	Bewegung Vorsatz: Wie kann/möchte ich meine Alltagsbewegung steigern? Einführung in das „Gesundheitsnavi“ = gemeinsame Plattform zum Informieren Orientieren, Vernetzen und Engagieren
Modul 5 <i>Informationen (z.B. über meine chronische Erkrankung) finden</i>	Austausch darüber, wo relevante und gesicherte Informationen zu finden sind, vertrauenswürdige Anbieter erkennen und in Anspruch nehmen Informationen/Quellen auf ihre Zuverlässigkeit prüfen
Modul 6 <i>Zwischenbilanz und Einführung in die Themen sich selbst Hilfe organisieren,</i>	Zwischenbilanz „Was habe ich bisher für mich mitgenommen?“ Bestandsaufnahme zu den Themen „sich selbst Hilfe organisieren“, „Ernährung“, „Entspannung“ (gemeinsamer Ideenaustausch → 2. Runde „Ideentische“) Einführung in das Modul Entspannung (Durchführung einer Entspannungsübung)

<i>Ernährung, Entspannung</i>	
Modul 7 <i>Entspannung</i>	Bestandaufnahme: Alltagsstrategien zum Entspannen Einführung in professionelle Entspannungstechniken Aufgabe: Gemeinsam weitere (zuverlässige!) Informationen zu professionellen Entspannungstechniken finden Aktive Entspannungsübung
Modul 8 <i>Positives Denken</i>	„Wann fühle ich mich wohl?“ (sich positive/negative Einflussfaktoren bewusst machen) „Was kann ich tun, wenn es mir einmal nicht so gut geht?“ (Gemeinsam Strategien sammeln und erarbeiten) Sich persönliche Stärken bewusst machen Aktivitäten, die mich positiv stimmen, finden Pläne schmieden/sich etwas Konkretes vornehmen
Modul 9 <i>Ernährung</i>	Was ist ausgewogene Ernährung? → Informationen dazu finden und in kleinen Übungen anwenden → Empfehlungen aid und DGE kennenlernen Aktion planen/organisieren (Gemeinsames Kochen)
Modul 10 <i>Aktion Ernährung</i>	Aktion „Gemeinsames Kochen“ z.B. Grüne Zwischenmahlzeit zubereiten (Genuss für Zwischendurch)
Modul 11 <i>sich selbst Hilfe organisieren</i>	Sich persönliche Einschränkungen/Stolpersteine bewusst machen und gezielt Lösungen finden Nachbarschaftshilfe organisieren
Modul 12 <i>Verstetigung</i>	Treffen in eigener Regie („TIERE“) anregen Vorbereitung kommunaler Stammtisch Vorbereitung „Gesundheitsnavi“-Workshop Selbstständig eine Übung anleiten
Modul 13 <i>Bewegung</i>	Vorsätze besprechen, sich darüber austauschen (Alltagsbewegung) Treffen in eigener Regie planen Selbstständig eine Übung anleiten
Modul 14 <i>Umgang mit chronischen Erkrankungen</i>	Wo stehe ich? Vorsätze besprechen, sich darüber austauschen Selbstständig eine Übung anleiten
Modul 15 <i>Entspannung & Positives Denken</i>	Vorsätze besprechen, sich darüber austauschen Treffen in eigener Regie planen Selbstständig eine Übung anleiten
Modul 16 <i>Ernährung</i>	Neue, gesunde Gerichte vorstellen (im Tandem) Selbstständig eine Übung anleiten
Modul 17 <i>Zukunftswerkstatt</i>	Zukunftswerkstatt Auf Ergebnisse der vergangenen „Ideentische“ zu den Themen digitale Medien, Mitwirken, Bewegung, Selbsthilfe, Ernährung und Entspannung blicken und Weiterüberlegen (Wie sieht es aktuell in der Gemeinde in diesen Bereichen aus und wie wäre unsere Idealvorstellung/Was wünschen wir uns?)
Modul 18 <i>Erweiterung des Gesundheitsnavis (Workshop)</i>	Personen einladen, um diesen das „Gesundheitsnavi“ vorzustellen („Workshop“) und mit deren Hilfe das „Gesundheitsnavi“ ergänzen/weiterführen Ergebnisse der Zukunftswerkstatt vorstellen
Modul 19 <i>Kommunaler Stammtisch</i>	Kommunaler Stammtisch (SeniorInnen und politische Entscheider) Präsentation der Ergebnisse aus der Zukunftswerkstatt