

Projekt „Alltagsunterstützung für Senioren“

Grundgedanken

Um die Gruppe der „Lebenserfahrenen“ adäquat anzusprechen, ist es wichtig diese Bürgerinnen und Bürger in ihrer Vielschichtigkeit wahrzunehmen. Bei den Menschen „65+“ finden wir sowohl noch Berufstätige (teilweise Selbständige), deren Zeitkapazitäten sicher begrenzt sind, als auch Ruheständler, die vielleicht für eine weitere sinnvolle (Frei)Zeit-Gestaltung dankbar sind.

Bei beiden Gruppen gilt jedenfalls gleichermaßen, dass der Blick immer auch auf die *vorhandenen Ressourcen* gehen muss und eine *Bedarfsanalyse* unabdingbar ist. Bei einer Versammlung in angenehmer Atmosphäre (Kaffee + Kuchen...) evtl. im Salzbrunnenhaus (gutes Parken / ebenerdige Begehung möglich), zu der per Presse oder per Post die älteren Mitbürger eingeladen werden, soll dies vor Beginn der Projekteinheiten geschehen.

Ein weiterer Grundgedanke ist der der gegenseitigen Wertschätzung: Jüngere helfen Älteren und umgekehrt. Das Zusammenspiel der Generationen bewahrt Alltagskompetenzen sowie Erfahrungswissen, fördert die Integration und stärkt den Zusammenhalt zwischen den Menschen.

Projektplanung

Unabhängig von den unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten soll die Einrichtung eines „Offenen Treffs“ das Projekt begleiten: 1x pro Monat haben alle die Möglichkeit zum Austausch, um Ideen und Verbesserungsvorschläge miteinzubringen. Als Ort bietet sich der Saal im Salzbrunnenhaus an. Hier sitzen dann alle gemeinsam am Tisch und können nach einer kurzen Begrüßungs- und Vorstellungsrunde ihr persönlichen Anliegen mit einbringen.

Geplante Zeitdauer: 1,5 Stunden

Mögliche Projektinhalte

➤ Gemeinsame Singnachmittage

(jeweils 1x pro Woche / beide Angebote im wöchentlichen Wechsel)

Singen mit Senioren	Singen mit Jung und Alt
• Singen von traditionellem Liedgut (Volkslieder / Mundorgel / Udo Jürgens etc.) mit instrumentaler Begleitung (Gitarre/ Klavier) > evtl. Kooperation mit Musikern der Musikschule	• Singen von vertrauten Liedern aus den Bereichen Volks- und Kinderlied • Erarbeiten eines gemeinsamen Liedrepertoires

In der Rubrik „Singen mit Jung und Alt“ bietet sich eine Zusammenarbeit mit dem neu gegründeten städtischen Kinderchor „SULZBACHER *Violinis*“ an, bei dem 4-6jährige aus derzeit 5 verschiedenen Kitas institutionsübergreifend singen.

Nach einer Erarbeitungszeit von ca. 8 Wochen können die Beteiligten ihr erworbenes Liedrepertoire bei verschiedenen Aufführungen zu unterschiedlichen Anlässen der Stadt (oder auch in Kooperation mit anderen Kommunen / auch grenzüberschreitend) zu Gehör bringen. Dieses sollte aber zunächst nicht im Vordergrund stehen – der Weg ist das Ziel und die Freude am Tun sollte Priorität haben. Auch in diesem Themenbereich muss man erst die Bedarfe der Teilnehmer abwarten (vielleicht wird ja auch eher Sologesang mit Rockband gewünscht).

Geplante Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr (Die Zeit ist so gewählt, um den Senioren eine entsprechende Mittagsruhe und den Kindern eine Teilnahme nach Kita/ Schule zu ermöglichen.)

Geplanter Verlauf:

- Eintreffen der Teilnehmer und Aufwärmen für Körper und Stimme
- Begrüßungslied
- Neues Lied
- Jahreszeitenlieder / Aktuelles Liedrepertoire
- Wunschlied (je ein Teilnehmer hat in jeder Stunde die Möglichkeit, sich ein Lied zu wünschen)
- Abschlusslied

➤ **Gemeinsames Kochen / Backen**

Da gerade ältere Menschen auf diesem Gebiet über ein fundiertes Grundwissen und oft über mehr Kompetenzen verfügen, als Jüngere, wollen wir auch in diesem Bereich gemeinsame Aktionen durchführen. Als Örtlichkeit steht hierfür die Küche im „Kompass“ (eine interkulturelle Begegnungsstätte und Anlaufstelle für Flüchtlinge in Sulzbach) in der Ortsmitte zur Verfügung. Bei einem ersten Planungstreffen, zu der die Projektbegleiterin Vorsorge für eine gemeinsame Zubereitung eines kleinen Imbisses / oder für süße Häppchen treffen wird, erstellen die Teilnehmer eine Art „Speiseplan“ und planen den weiteren Verlauf (Einkauf / benötigtes Zubehör / Zubereitungen / evtl. weitere Gäste...).

Die Rezepte werden notiert und zu einem kleinen Kochbuch zusammen gefasst.

Ein gemeinsamer Einkauf (z.B. auf dem Wochenmarkt) dient der Gemeinschaftsförderung und der Teilhabe am Alltag.

Geplante Zeit: 2x / Monat - 11.00 Uhr – 13.30 Uhr

Geplanter Verlauf: Ankommen / Vorbereitungen / Kochen; Backen / Gemeinsames Essen / Nachbereitungen

➤ **Anlegen eines kleinen Stadtgartens**

Ebenso wie in den Bereichen Kochen und Backen sind Lebenserfahrenere oft auch bei der Bewirtschaftung eines Nutzgartens mehr bewandert als die jüngere Generation. Diese wertvollen Kompetenzen könnten sie an dieser Stelle miteinbringen. Für die groben Vorarbeiten würde natürlich von Seiten der Stadt gesorgt werden, d. h. Mitarbeiter des Baubetriebshofes reinigen das Areal, grenzen Beetflächen ein und graben sie um.

Geplante Zeit: je nach Jahreszeit Vor- oder Nachmittags 1 – 2x / Woche; je ca. 1,5 Stunden

Auch für diese Projekteinheiten empfiehlt sich vorab ein Ortstermin mit den Interessierten, bei dem die Gegebenheiten in Augenschein genommen werden und danach mögliche Nutzungsmöglichkeiten zum Anbau von Obst, Gemüse oder Kräutern geklärt werden können.

Die Produkte können bei den gemeinsamen Koch- oder Backtreffs weiterverarbeitet werden.

➤ **Boule – Spielen**

Da gerade aus den jüngsten Erfahrungen mit Kita-Kindern im Rahmen eines Frankreichprojektes der Stadt Sulzbach die Erkenntnis gewonnen werden konnte, wie sehr sich schon die Kleinen für Boule-Spielen begeistern lassen, bietet es sich an, eine Örtlichkeit dafür im Salinenpark zu schaffen, um dann auch hier wieder generationsübergreifende Aktionen durchführen zu können.

Die Rahmenbedingungen (Anlegen eines Boule-Platzes) werden wieder von Mitarbeitern der Stadt geschaffen.

Nach einer Einweihungsfeier, bei der der Senioren-Singkreis zur musikalischen Umrahmung beitragen kann, kann dieser Platz frei von Groß und Klein genutzt werden.

Gemeinsame Treffen können (je nach Jahreszeit) 2 – 4 x pro Monat statt finden.

Geplante Zeit: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

➤ **Kooperationen mit anderen Institutionen**

Auch hier ist es sinnvoll, sich mit den bereits existierenden Stellen (Seniorinnen- und Seniorenbeirat der Stadt Sulzbach / Café „Tante Anna“ im neuen Seniorenwohnheim / Seniorenwohnheime in Sulzbach und Neuweiler...) auszutauschen und sich durch Kooperationen zu ergänzen.

Zusammenarbeit mit anderen Adressen zur Freizeitgestaltung (z.B. Tanzschule; Sportvereine; Künstlergemeinschaft...) können das Angebot darüber hinaus bereichern.

➤ **Allgemeine Überlegungen**

Die hier aufgeführten Inhalte stellen lediglich Start-Impulse dar, deren Ausbaumöglichkeiten mit dem Klientel zusammen entwickelt werden soll.