

## PROJEKTBERICHT:

# „GESUND ALT WERDEN IN STEINHAGEN“

Ein Modellprojekt zur Umsetzung der kommunalen  
Gesundheitsförderung und Prävention

Stand: Juni 2019



Ein gemeinsames Projekt von

# INHALT

Seite

---

1. Einleitung und Ausgangslage . . . . .	3
2. Projektbeschreibung und Projektziele . . . . .	4
3. Handlungsfelder und Aktivitäten im Projekt . . . . .	5
3.1 Projektmanagement	
3.2 Netzwerkaufbau und -pflege	
3.3 Bedarfs- und Bestandsanalyse	
3.4 Planung und Umsetzung der Maßnahmen	
3.5 Evaluation	
3.6 Entwicklung des Prozessleitfadens	
4. Veranstaltungen auf einen Blick . . . . .	9
5. Zentrale Ergebnisse des Projekts . . . . .	9
6. Fazit und Ausblick . . . . .	12
Kontaktinformation . . . . .	12

## Anhang

Projektflyer  
Fragebögen  
Veranstaltungsflyer  
Pressemitteilungen

---

### Projekt „Gesund alt werden in Steinhagen“

**Projektpartner:** Gemeinde Steinhagen, Kreis Gütersloh, IKK classic, Bertelsmann BKK,  
ZIG - Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL

**Redaktion:** Uwe Borchers (ZIG), Angelina Stuckert (ZIG), Christel Kunz (Kreis Gütersloh),  
Stefan Hellweg (Gemeinde Steinhagen), Anette Harnischfeger (Selbsthilfe im Kreis Gütersloh),  
Julia Kruse (IKK classic), Miriam Wigand (Bertelsmann BKK)

#### Impressum:

ZIG - Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL  
Uwe Borchers | Geschäftsführung  
Paulusstraße 1 | 33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 329860-0 | Mail: info@zig-owl.de

# 1. Einleitung und Ausgangslage

Mit zunehmendem Lebensalter erhöht sich das Risiko für Multimorbidität und Hilfs- bzw. Pflegebedürftigkeit. Aufgrund des demografischen Wandels ist dieses eine besondere Herausforderung an die Versorgungs- und Unterstützungsstrukturen. Dabei kann ein Teil des Krankheitsgeschehens im Alterungsprozess durch Prävention und Gesundheitsförderung positiv beeinflusst werden. Spezifische Lebenslagen oder Funktionseinbußen erschweren jedoch den Zugang zu präventiven und gesundheitsfördernden Angeboten und Maßnahmen. Dadurch fehlt vielen älteren Menschen das Wissen, welche Faktoren eine gesunde Lebensführung ermöglichen, und wo es konkrete Angebote in der näheren Umgebung gibt. Eine vulnerable Gruppe stellen pflegende Angehörige dar, die den Pflegebedürftigen oftmals einen längeren Verbleib in der häuslichen Umgebung ermöglichen. Aufgrund fehlender Gelegenheiten durch den Pflegeaufwand haben sie häufig nicht das Wissen und die Möglichkeiten, sich aktiv mit dem Thema Gesundheitsförderung auseinanderzusetzen oder ihre Gesundheitsressourcen zu stärken. Vor dem Hintergrund der hohen psychischen und physischen Belastungen, die sich durch die Pflegetätigkeit ergeben, kann dies zu bedeutenden gesundheitlichen Defiziten führen.

Diese Herausforderungen und Bedarfslagen hat die Gemeinde Steinhagen auch für Ihre Bürgerinnen und Bürger erkannt. Eine Erfassung der Sozialdaten in der Gemeinde zeigte bereits im Jahr 2015 eine Tendenz zur älter werdenden Bevölkerung. Am 31.12.2015 lebten in der Gemeinde insgesamt 5.430 Menschen, die älter als 60 Jahre waren. Damit gehörte mehr als jeder vierte Bewohner und jede vierte Bewohnerin Steinhagens der Altersklasse der über 60-Jährigen an. Über die Zeitspanne von 2005 bis 2015 ist die Anzahl älterer Menschen in der Kommune deutlich angestiegen. Laut Projektionen der Pflegequote des Kreises Gütersloh auf die Gemeinde Steinhagen lebten im Jahr 2015 674 Pflegebedürftige in der Kommune. Zudem kann von einer Mindestanzahl von 300 pflegenden Angehörigen in Steinhagen ausgegangen werden. Aufgrund dieser Entwicklungen haben sich die Gemeinde Steinhagen und der Kreis Gütersloh zum Ziel gesetzt, zu einer bedarfs- und nachfragegerechten Gestaltung der Lebens- und Betreuungsqualität insbesondere (pflegebedürftiger) älterer Menschen in Steinhagen beizutragen. Hierzu wurde im Jahr 2009 ein Projekt durchgeführt, das eine Bürgerbefragung zur Erfassung vorhandener Strukturen und Verbesserungspotentiale sowie ein Bürgerforum beinhaltete, das den Bürgerinnen und Bürgern ermöglichte, ihre Ideen einzubringen. Im Wesentlichen wünschten sich die Befragten mehr Gesundheitsangebote, Vorträge sowie Sport- und Bewegungsangebote für Senioren und gesundheitlich eingeschränkte Personen.

Um an diesen Ergebnissen anzusetzen und im Bereich der kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention aktiv zu werden, initiierte die Gemeinde Steinhagen gemeinsam mit der Kreisverwaltung Gütersloh das Modellprojekt „Gesund alt werden in Steinhagen“.

## 2. Projektbeschreibung und Projektziele

Das Modellprojekt „Gesund alt werden in Steinhagen“ ist ein im Rahmen der kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Gütersloh initiiertes regionales Projekt mit einer Laufzeit von 12 Monaten, begonnen im Juni 2018 und abgeschlossen im Juni 2019. Das Projekt wurde vom Kreis Gütersloh, der Gemeinde Steinhagen, dem Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL (ZIG OWL) und mit finanzieller und beratender Unterstützung der Krankenkassen Bertelsmann BKK und IKK classic durchgeführt.

Zielgruppe des Projektes waren ältere Menschen in der Kommune, im Speziellen (a) Personen im Rentenalter, (b) Personen vor dem Rentenalter (55+), (c) isoliert lebende und sozial benachteiligte ältere Menschen, (d) ältere Menschen mit Migrationshintergrund sowie (e) pflegende Angehörige.

Das Projekt verfolgte die Zielsetzung, durch niedrigschwellige Aktionen und Interventionen die Zielgruppe der älteren Menschen und pflegenden Angehörigen zum Empowerment und zur Stärkung der eigenen Gesundheitsressourcen zu befähigen. Konkret wurden dabei im Sinne der Verhältnisprävention ein Aufbau bzw. eine Stärkung gesundheitsfördernder Aktivitäten und Strukturen in der Lebenswelt Kommune sowie eine Verbesserung der kommunalen Informations- und Kommunikationsstrukturen anvisiert. Verhaltenspräventive Maßnahmen zielten ergänzend auf die Erweiterung des Kenntnisstands älterer Menschen über bestehende Versorgungs- und Unterstützungsangebote im Kreis Gütersloh sowie auf die Wissensvermittlung und den Erwerb praktischer Fertigkeiten zur täglichen Gesundheitsprävention ab. Ein langfristiges Ziel war die nachhaltige Verankerung des Themas „Gesundheit älterer Menschen“ in der Kommune Steinhagen, die eine Vernetzung der Akteure vor Ort und den Aufbau von Kommunikationsschnittstellen zwischen Kommune, Lebensweltverantwortlichen (z.B. Seniorenbetreuer, Pflegedienste, Ärzte, Vereine etc.) und Politik voraussetzt.

Um diese Ziele zu erreichen, wurden die Lebensweltverantwortlichen aus verschiedenen Settings zu Beginn des Projekts angesprochen und zur Mitgestaltung des Vorhabens motiviert. Im Rahmen eines Auftakt-Workshops mit den Lebensweltverantwortlichen wurde die Projektidee präsentiert sowie die vorhandenen Strukturen und Ressourcen herausgearbeitet und diskutiert. Eine schriftliche Befragung zur Erhebung der gesundheitlichen Belastungen, Bedarfe, Bedürfnisse und Problemlagen älterer Menschen und pflegender Angehöriger in Steinhagen bildete die Grundlage für die Planung und Umsetzung von Maßnahmen und Interventionen. Konkret wurde ein Gesundheitstag sowie eine anschließende Veranstaltungsreihe organisiert, die neben der Präsentation der lokalen Angebote eine Vermittlung von Kompetenzen u.a. in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und allgemeine Lebenskompetenz beabsichtigten. Eine Abschlussveranstaltung führte die Lebensweltverantwortlichen nochmals zusammen und bot die Möglichkeit, sich über die Projektergebnisse und Möglichkeiten der Verstetigung des Projektes gemeinsam auszutauschen. Der Gesamtprozess des Projekts und die Projekterfahrungen wurden fortlaufend dokumentiert und evaluiert. Die einzelnen Handlungsfelder und Schritte wurden in Form eines Handlungsleitfadens für Kommunen aufgearbeitet. Dieser beinhaltet Handlungsempfehlungen für Kommunen und kann Impulse zur Gestaltung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention geben. Damit soll er als Orientierungshilfe für die Initiierung und Durchführung ähnlicher Gesundheitsprojekte in anderen Kommunen dienen.

### 3. Handlungsfelder und Aktivitäten im Projekt

Im Zuge des Projektes wurden in der Gemeinde Steinhagen ein Gesundheitstag und eine Veranstaltungsreihe bürgernah und niedrigschwellig umgesetzt. Die Teilnehmenden erhielten u.a. Informationen über den Umgang mit problematischen Alltagssituationen und die Vermeidung von Belastungen. Zudem lernten sie Methoden kennen, wie Sie ihre eigenen körperlichen und psychischen Ressourcen stärken können. Die Aktivitäten und Interventionen stärkten die pflegenden Angehörigen in ihrer individuellen verhaltensbezogenen Prävention. Neben diesem Handlungswissen wurde auch Sach- und Strukturwissen über die bereits bestehenden Leistungen und Entlastungsangebote im Kreis Gütersloh vermittelt. Betroffene waren dadurch nach dem Projekt nicht nur über die Angebote im Kreis und der Kommune besser informiert, sondern können diese auch zukünftig besser selbstständig in Anspruch nehmen.

Um eine institutionsübergreifende Vorgehensweise in der Gemeinde Steinhagen zu etablieren und das Thema „Gesundheit von älteren Menschen und pflegenden Angehörigen“ strukturiert in der Lebenswelt Kommune zu verankern, wurden auch die ortsansässigen Institutionen und Leistungsanbieter in das Projekt integriert. Dialog, Informationsaustausch und Knowhow-Transfer standen im Mittelpunkt. Nachstehend werden die einzelnen Handlungsfelder im Projekt aufgeführt. Eine detaillierte Beschreibung des Vorgehens kann dem Handlungsleitfaden im Anhang des Berichtes entnommen werden.

#### 3.1 Projektmanagement

Um das Gesundheitsprojekt von Beginn an zu begleiten und die Entwicklungen über den Projektzeitraum hinweg analysieren und steuern zu können, wurde ein strukturiertes Projektmanagement umgesetzt. Im Kern beinhaltete dieses die Projektplanung (einschließlich der Festlegung konkreter Projektschritte und Ressourcenplanung), Projektdurchführung (konkrete Umsetzung der Maßnahmen und Teamkoordination), die Projektdokumentation sowie die Projektkommunikation. Wesentlich für die projektinterne Kommunikation und Zusammenarbeit waren der Aufbau einer Steuerungsgruppe und die Festlegung von Zuständigkeiten im Projektprozess. Die Steuerungsgruppe lenkte den Verlauf des Projekts und unterstützte die Projektleitung bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen. Im Rahmen von vier gemeinsamen Treffen wurden projektbezogene Vereinbarungen geschlossen und schriftlich protokolliert. Die externe Projektkommunikation beinhaltete kontinuierliche und umfassende Öffentlichkeitsarbeit und Projektmarketing. Das Projekt startete mit einer Auftaktveranstaltung mit potentiellen Multiplikatoren zur Information und Aktivierung der Beteiligung am Projekt. Zusätzlich zeigte das Projekt Präsenz auf bürgernahen Veranstaltungen wie dem Heidefest, der Ehrenamtsbörse und dem Pflegeinformationsabend. Hierzu wurden ein Roll-up sowie ein Projektflyer mit allgemeinen Informationen zu Zielen und Maßnahmen des Projektes entwickelt. Im weiteren Verlauf wurden Programmflyer für den Aktionstag und die anknüpfende Veranstaltungsreihe erstellt. Die Öffentlichkeitsarbeit erfolgte unter der Nutzung verschiedener Kommunikationskanäle (Internet, Presse, Print).

#### 3.2 Netzwerkaufbau und -pflege

In der Vorbereitungsphase zur Durchführung der Bestands- und Bedarfsanalyse sowie der Veranstaltungen ist ein gut organisierter Netzwerkaufbau und die aktive Einbindung potentieller Multiplikatoren fundamental. Multiplikatoren (Lebensweltverantwortliche) sind Personen oder Einrichtungen, die Wissen und Informationen über das Projekt an die Zielgruppe weitergeben und zu

deren Verbreitung beitragen. Die Lebensweltverantwortlichen und Multiplikatoren im Projekt wurden aus folgenden Bereichen einbezogen:

- Pflegedienste
- Seniorenvertretung
- Wohn- und Pflegeberatung
- Wohlfahrtsverbände
- Allgemeinmedizin
- (Sport-) Vereine
- Kirche
- Information und Beratung
- Ehrenamt

Die Ansprache der Multiplikatoren erfolgte über bereits bestehende Kontakte und telefonisch, um für das Thema des Projektes zu sensibilisieren und eine Aktivierung zur Teilhabe am Projekt zu bewirken. Im Rahmen einer Auftaktveranstaltung wurden die Akteure vor Ort über das Projektvorhaben und die geplanten Schritte informiert und zur Mitgestaltung der Maßnahmen motiviert. An einen fachlichen Input zum Thema „Gesundheit älterer Menschen und pflegender Angehöriger“ knüpfte eine Diskussionsrunde an Thementischen an. Hierbei wurden die Themenfelder „Ernährung und Bewegung“ „Psychische Gesundheit“ sowie „Entlastung pflegender Angehöriger“ näher beleuchtet und unter der Leitfrage diskutiert, welche Angebote in der Gemeinde bzw. im Kreis Gütersloh bereits gut etabliert sind und in welchen Bereichen konkrete Verbesserungspotentiale und Angebotslücken bestehen. Das Projekt förderte durch die angebotenen Workshops und Veranstaltungen aktiv die institutionelle Zusammenarbeit und Vernetzung der ortsansässigen Akteure untereinander. Regelmäßige Kontaktpflege zu den Multiplikatoren, deren Involvierung in die Befragungsaktion und Gewinnung als Referenten und Aussteller waren wichtige Handlungsschritte im Projekt. Ziel war es, dadurch ein nachhaltiges informelles Netzwerk zwischen Kommune, Multiplikatoren und Leistungserbringern aufzubauen.

### 3.3 Bedarfs- und Bestandsanalyse

Zur Weiterentwicklung gesundheitsbezogener Angebote in der Gemeinde war eine Erfassung der Bedarfe, Bedürfnisse und Wünsche der Bürgerinnen und Bürger sinnvoll. Im Sinne der Partizipation ist hierzu eine schriftliche Befragung der Zielgruppe erfolgt. Diese identifizierte gesundheitliche Belastungen und Risiken, Bedürfnisse und Probleme pflegender Angehöriger sowie Veränderungsbedarfe und Veränderungspotentiale in der Kommune. Der Fragebogen enthielt Items zu folgenden Themen: Gesundheit, Lebenssituation, Hilfe und Unterstützung, Interessen und Wünsche, Bewegungsangebote und Ehrenamt sowie Pflegesituation. Auf Grundlage der Befragungsergebnisse konnten die geplanten Maßnahmen bedarfsgerecht und an den Wünschen der Bürgerinnen und Bürger orientiert realisiert werden. Es wurden zwei verschiedene Fragebögen jeweils für pflegende Angehörige und ältere Menschen ab 55 Jahren konzipiert. Für die Durchführung der Befragungsaktion eigneten sich unterschiedliche Wege: Die Fragebögen wurden von den Multiplikatoren ausgehändigt, auf geeigneten Veranstaltungen verteilt und über eine Postwurfsendung an die Haushalte zugestellt. Eine höhere Rücklaufquote konnte erzielt werden, indem ein separater Bereich im Rathaus eingerichtet wurde, in dem die Fragebögen anonym und ohne Zeitdruck ausgefüllt werden konnten. Über die örtliche Presse wurde auf die Befragungsaktion hingewiesen und die Bürgerinnen und Bürger zur Beteiligung animiert.

### 3.4 Planung und Umsetzung der Maßnahmen

Auf Basis der erhobenen Befragungsdaten sowie einer Auflistung der lokalen Angebote für ältere Menschen und pflegende Angehörige konnten die geplanten Maßnahmen und Themen abgeleitet und nach Zielsetzung, Dringlichkeit und verfügbaren Ressourcen geplant werden. Diese Maßnahmen zielten im Sinne der Verhaltensprävention darauf ab, gesundheitsbezogene Informationen und praktische Fertigkeiten, Haltungs-, Entscheidungs- und Selbstwahrnehmungskompetenzen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und allgemeine Lebenskompetenz zu vermitteln und zur Anwendung dieser im Alltag zu motivieren. Zusätzlich wurden im Projekt ältere Personen und pflegende Angehörige über Gesundheits- und Entlastungsangebote informiert sowie körperliche und psychische Ressourcen zum eigenverantwortlichen Gesundheitsverhalten und zur besseren Lebensgestaltung mobilisiert.

Für die Interventionen wurde ein niedrighschwelliges Format gewählt, das nicht nur die definierte Zielgruppe, sondern auch andere Personengruppen in der Kommune sowie die Lebensweltverantwortlichen anspricht. Hierzu wurden ein kommunaler Gesundheitstag und eine anschließende Veranstaltungsreihe durchgeführt. Ziel der Veranstaltungen war zum einen die Präsentation der lokalen Angebote und zum anderen die Wissens- und Kompetenzvermittlung in Form von Fachvorträgen in Verbindung mit praktischen Übungseinheiten. Im Rahmen des Gesundheitstags wurden folgende Themen abgedeckt:

*„Fit und bewegt im Alltag“*

*„In Balance sein – Ernährungswissen für neue Kraft und innere Ruhe“*

*„Die Stürme des Lebens mit Achtsamkeit meistern: Stressbewältigung durch die MBSR-Methode“*

*„Rechtliche Vorsorge im Alter – Was muss ich wissen?“*

Die Veranstaltungsreihe griff die aus der Befragung resultierenden Themen und Informationsbedarfe auf. Somit haben sich folgende Veranstaltungsthemen ergeben:

*„Aktiv in den Ruhestand – Perspektiven für die Generation plus“*

*„Selbstständig bis ins hohe Alter“*

*„Demenz – Wie gehe ich als Angehöriger damit um?“*

*„Plötzlich pflegebedürftig – Was tun und wer hilft weiter?“*

*„Neue Wege gehen – Wie Veränderungen in der Lebensplanung gelingen“*

Die Veranstaltungen ermöglichten den Bürgerinnen und Bürgern einen einfachen Zugang zu Information und Leistungsangeboten vor Ort, schafften Möglichkeiten für Vernetzung und Austausch zwischen den Leistungsanbietern und spiegelte eine Wahrnehmung und ein Verantwortungsbewusstsein für die Wünsche und Bedürfnisse der Bevölkerung Steinhagens seitens der Kommune wider.

## 3.5 Evaluation

Zur Sicherung von Nachhaltigkeit und Qualität sowie zur Erfolgskontrolle des Projektes wurde eine kontinuierliche Dokumentation und Evaluation durchgeführt. Im Sinne der Prozessevaluation wurde eine begleitende formative Evaluation der Projektdurchführung angestrebt, um frühzeitig Umsetzungsprobleme zu erkennen. Zudem wurden die Teilnehmenden der Veranstaltungen mithilfe von Feedbackbögen zu den Auswirkungen der Interventionen befragt (Ergebnisevaluation). Zur Förderung der Strukturqualität wurden bei der Durchführung der Maßnahmen Anbieter mit entsprechenden Qualifikationen einbezogen. Die Ergebnisse der Evaluation und Auswirkungen der Interventionen konnten im Rahmen eines Verstetigungs-Workshops mit den Multiplikatoren präsentiert und diskutiert werden. Zudem konnten gemeinsam Möglichkeiten der Verstetigung der Interventionen erarbeitet, bereits umgesetzte und kommende Strukturveränderungen in der Kommune aufgezeigt und Ideen zur Unterstützung der Zielgruppe hinsichtlich des Übergangs und der Nutzung von Folgeangeboten generiert werden. Die projektbezogenen Erfahrungen der Lebensweltverantwortlichen konnten auf diese Weise erfasst werden (qualitative Analyse).

## 3.6 Entwicklung des Prozessleitfadens

Um anderen Kommunen eine Orientierungshilfe zur Durchführung ähnlicher Projekte im Bereich der kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention bieten zu können, wurde gemeinsam in der Steuerungsgruppe ein Handlungsleitfaden erstellt. Dieser stellt alle relevanten Handlungsfelder ausführlich dar und ergänzt diese durch Checklisten, die die konkreten Einzelschritte beinhalten. Folgende Handlungsfelder wurden in den Leitfaden aufgenommen:

1. Projektentwicklung
2. Projektmanagement
3. Netzwerkaufbau und -pflege
4. Bedarfs- und Bestandsanalyse
5. Umsetzung der Maßnahmen
6. Evaluation

Zusätzlich gibt der Leitfaden eine Übersicht über Leitsätze, die sich im Laufe des Projektes herauskristallisiert haben und Kommunen wichtige Impulse für die erfolgreiche Durchführung von kommunalen Gesundheitsprojekten geben können. Sie enthalten relevante Erfolgskriterien, die jeweils mit konkreten Umsetzungsbeispielen gestützt werden. Außerdem werden Chancen und Potentiale von kommunalen Gesundheitsprojekten und der nachhaltigen Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen und Angebote für Kommunen, Leistungserbringer sowie Bürgerinnen und Bürger thematisiert. Dem Leitfaden sind die Flyer und Fragebögen als Projektmaterialien beigelegt.



## 4. Veranstaltungen auf einen Blick

---

### **Veranstaltungsdurchführung und -beteiligung**

- Heidefest (02.09.18)
  - Auftakt-Workshop (17.09.18)
  - Ehrenamtsbörse (10.11.18)
  - Pflegeinformationsabend (15.11.18)
  - Aktionstag (03.02.19)
  - Veranstaltung „Aktiv in den Ruhestand – Perspektiven für die Generation plus“ (11.02.19)
  - Veranstaltung „Selbstständig bis ins hohe Alter“ (25.02.19)
  - Veranstaltung „Demenz – Wie gehe ich als Angehöriger damit um?“ (04.03.19)
  - Veranstaltung „Plötzlich pflegebedürftig – Was tun und wer hilft weiter?“ (11.03.19)
  - Veranstaltung „Neue Wege gehen – Wie Veränderungen in der Lebensplanung gelingen“ (18.03.19)
  - Arbeitsworkshop Prozessleitfaden (08.04.19)
  - Abschluss- Workshop (15.05.19)
  - Abschlussrunde Steuerungsgruppe (04.07.19)
- 

### **Treffen der Steuerungsgruppe**

- 05.07.18
  - 11.10.18
  - 15.01.19
  - 09.04.19
- 

## 5. Zentrale Ergebnisse des Projekts

### **Ergebnisse der Bürgerbefragung**

Die Befragung der Steinhagener Bürgerinnen und Bürger gab wichtige Hinweise auf die Gesundheits- und Bedarfssituation sowie auf die Themen und Angebote die seitens der Bürgerschaft als interessant und notwendig erachtet wurden. Die Auswertung der Datenerhebung machte deutlich, dass der Gesundheitszustand vieler älterer Menschen und pflegender Angehöriger Defizite aufweist. So gaben 56% der befragten älteren Menschen ein häufiges Stressempfinden an. Von den pflegenden Angehörigen äußerten 73% eine starke Belastung durch die Pflege ihrer Angehörigen. Konkrete Belastungen entstehen durch Ängste und Sorgen um den Angehörigen, die große Verantwortung, die eingeschränkte Alltags- und Freizeitplanung, die körperlichen Belastungen, den hohen Zeitaufwand und letztlich auch die Doppelbelastung durch Pflege und Beruf. Das vorhandene Angebot im Bereich Sport und Bewegung wurde von älteren Menschen mehrheitlich (65%) als ausreichend bewertet. Auch fühlen sich 65% ausreichend über dieses Angebot informiert. 57% der pflegenden Angehörigen beurteilen das Hilfs- und Unterstützungsangebot vor Ort als ausreichend, aber nur 43% fühlen sich ausreichend über dieses informiert. Bezüglich der Information und Transparenz von Angeboten sowohl für ältere Menschen als auch pflegende Angehörige besteht folglich noch Handlungsbedarf. Als konkrete Informations- und Angebotsbedarfe älterer Menschen stellten sich aus der Befragung folgende Themen heraus: Freizeitangebote für ältere Menschen, Bewegungsförderung, Hilfs- und Unterstützungsangebote, Ernährung und Übergang von der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand. Die pflegenden Angehörigen äußerten Informationsbedarfe zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten,

Veränderungen in der Lebensplanung, zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege, zum Umgang mit Krankheit und Tod sowie zum Stressmanagement und Pflegewissen. Hinsichtlich konkreter gewünschter Angebote wurden Freizeitaktivitäten mit den Pflegebedürftigen, der Austausch mit pflegenden Angehörigen, die Unterstützung bei Behördengängen bzw. bei der Kontaktaufnahme mit Institutionen, die persönliche Beratung zu Pflege Themen sowie ehrenamtliche Unterstützung angegeben. 76% der befragten älteren Menschen können sich außerdem vorstellen, generationsübergreifende Angebote zu nutzen.

### **Status Quo der Angebote und Strukturen vor Ort**

Im Rahmen der Auftaktveranstaltung wurde deutlich, dass die Gesundheit älterer Menschen und pflegender Angehöriger ein wichtiges Thema in der Gemeinde Steinhagen darstellt. Aus der Diskussion ging hervor, dass es bereits ein umfassendes Netz an Hilfs- und Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige sowie ein vielfältiges Bewegungsangebot für ältere Menschen in Steinhagen gibt. Es stellte sich die Frage, wie man die Nutzung dieser Angebote erhöhen kann. Eine generelle Wissensvermittlung in den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit ist anzustreben. Die Bürgerinnen und Bürger müssen für diese Themen sensibilisiert werden. Es geht also weniger darum, das bestehende Angebot auszuweiten. Vielmehr müssen Kommunikationswege geschaffen werden, um die ältere Bevölkerung zu erreichen. Das Thema „Einsamkeit im Alter“ sollte unbedingt berücksichtigt werden. Auch ist es sinnvoll, Senioren „internetfähig“ zu machen, da es Online-Plattformen wie z.B. „Sinfodie“ gibt, die das Gesamtangebot für ältere Menschen zusammenfassen (Alltagsbewältigung, Lebenssinn, Bildung und Kultur, generationsübergreifende Angebote, Gesundheit, soziale Kontakte etc.). Speziell im Bereich der psychischen Gesundheit wurde geäußert, dass eine Vielzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Angeboten von Sportvereinen psychische Störungen aufweisen. Psychische Probleme entstehen im Alter häufig mit der zunehmenden Vereinzelung. Das LWL Klinikum verfügt durch das Zentrum für Altersmedizin über sehr gute Angebote. Jedoch fehlen niedrigschwellige Angebote für ältere psychisch kranke Menschen zur Inanspruchnahme von Hilfsangeboten. Diesbezüglich fehlen auch Angebote im Bereich der Sozialarbeit. In diesem Zusammenhang sind auch ehrenamtliche Besuchsdienste hilfreich (z.B. über das Familienzentrum). Ein wesentlicher Punkt ist auch der vorhandene Bedarf an Lotsen im Hilffsystem, die Angebote transparenter machen und diese orientiert an der individuellen Situation vermitteln.

### Aus der Diskussion ergaben sich folgende übergeordnete Fragen:

- Wie kann man Menschen im höheren Alter zur Gesundheitsförderung und Prävention aktivieren?
- Wie kann man ältere Menschen besser erreichen?
- Welche Räume können geschaffen werden, um Gemeinschaft und soziale Teilhabe zu fördern?

### **Akzeptanz und Rückmeldung zu den Aktivitäten im Projekt**

Im Laufe des Projektes wurden ein großes Interesse und eine hohe Bereitschaft zur Teilnahme an den Workshops und Veranstaltungen seitens der Leistungserbringer vor Ort beobachtet. Diese zeigten Engagement bei der Verteilung der Projektflyer und Fragebögen und beteiligten sich an den angebotenen Veranstaltungen als Referenten und Aussteller. Im Nachgang an den Aktionstag wurde ein Feedback durch die Multiplikatoren eingeholt. Dieses beinhaltete eine deutliche positive Resonanz in Bezug auf die Organisation und Durchführung der Veranstaltung. Die Beteiligten äußerten positive und wertvolle Gespräche mit den Besucherinnen und Besuchern vor Ort sowie gute Gelegenheiten für das Netzwerken unter den anderen Akteuren. Der Gesundheitstag und die Veranstaltungsreihe zeigten eine hohe Besucherzahl. Die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Steinhagen meldeten Zufriedenheit in Bezug auf die Veranstaltungen zurück und berichteten von Wissens- und Kompetenzerwerb insbesondere in den Bereichen: Bewegungsaktivität, Demenzformen und Umgang mit Demenz-Betroffenen, Bedürfnisorientierung, Pflegewissen und

Pflegeleistungen, Pflegehilfsmittel und Antragsverfahren bei Pflegeleistungen. Eine Wiederholung der Veranstaltungsformate war ausdrücklich erwünscht.

### **Verstetigung des Projektes**

Zur Diskussion der Verstetigungsmöglichkeiten des Projektes diene insbesondere die Abschlussveranstaltung. Hier wurden die Themenfelder „Bewegung und Ernährung“, „psychische Gesundheit“ und „Entlastung pflegender Angehöriger“ in den Blick genommen. Im Bereich „Bewegung und Ernährung“ wurde berichtet, dass über den Kreissportbund Gütersloh ein „Gehtreff“ mit bereits sechs freiwilligen „Gehpaten“ in Steinhagen etabliert wurde, der zwei Mal wöchentlich stattfindet. Hierbei begleiten „Gehpaten“ ältere Menschen regelmäßig bei einem Spaziergang, darunter Erwachsene und begleitend auch Schüler. Der Kreissportbund zeigt eine Bereitschaft, zukünftige Aktivitäten in Steinhagen im Bereich der Bewegungsförderung finanziell zu unterstützen. Weitere Angebote, die gegenwärtig bereits umgesetzt oder geplant werden, sind Sportaktivitäten im Park, ein Informationstag zur Vorstellung verschiedener Sportarten sowie ein Rollatorstag. Eine Angebotsentwicklung zum Thema Sturzprophylaxe wird aktuell diskutiert. Die bisherigen Angebote des Projektes „Jung und Alt“ der Gemeinde Steinhagen sind ausbaufähig. Das Angebot, ältere Menschen durch Jüngere zu unterstützen, wird gut angenommen und stärkt generationsübergreifende Beziehungen. In diesem Zusammenhang wären bspw. auch gemeinsame Fahrradtouren denkbar. Als Vorschlag wurde darüber hinaus die Entwicklung und Umsetzung von Sportentwicklungskonzepten genannt, die konkrete Bedarfe von Zielgruppen erfassen und darauf basierend bedarfs- und interessenorientierte Aktivitäten ableiten. Generell sollten zukünftig verstärkt Events angeboten werden, die soziale Teilhabe und Integration fördern und der Einsamkeit insbesondere im höheren Alter entgegenwirken. Hier gilt es aber auch vor allem, die Motivation für Sport im Alter zu fördern und mögliche Hürden abzubauen.

Für den Bereich „psychische Gesundheit“ ist es zukünftig wichtig, dass Multiplikatoren verstärkt an der Weiterleitung von Informationen zu bestehenden Angeboten beteiligt werden. Zudem sollte der Bekanntheitsgrad der Plattform „Sinfodie“ erhöht werden, regelmäßige Netzwerktreffen und Ideenworkshops zur Ausweitung von Angeboten umgesetzt sowie eine „Kümmererstelle“ für die Beratung und Vermittlung von Angeboten im psychosozialen Bereich etabliert werden. Die Förderung der Zugehörigkeit und der Schutz vor Isolation sollten wichtige Leitkriterien bei der Weiterentwicklung von Maßnahmen und Angeboten sein. Bspw. kann ein Kaffeetreff in Verbindung mit einem interaktiven Vortrag eine Möglichkeit darstellen, Bürgerinnen und Bürger zusammenzubringen und gleichzeitig über relevante Gesundheitsthemen zu informieren.

Die Diskussion im Bereich der „Entlastung pflegender Angehöriger“ zeigte, dass es von Bedeutung ist, Barrieren bei der Nutzung von Angeboten abzubauen. Hierzu kann es sinnvoll sein, insbesondere stationäre Pflegeeinrichtungen zu „öffnen“, indem z.B. Informationsveranstaltungen in den Einrichtungen angeboten und Begegnungsstätten geschaffen werden, mit dem Ziel, Ängste und Barrieren gegenüber Pflegeeinrichtungen zu reduzieren. Zudem ist es notwendig, mehr Betreuungskräfte zur Entlastung pflegender Angehöriger zu organisieren, mehr Information und Transparenz über Angebote zu bieten, verstärkt Öffentlichkeitsarbeit auf verschiedenen Ebenen (Veranstaltungen, Pressearbeit, Infomaterialien) zu betreiben, um den Bekanntheitsgrad der Pflegeangebote zu steigern und deren Zugang zu vereinfachen. Gleichzeitig müssen mehr Nachwuchskräfte gewonnen werden und die Arbeitsbedingungen in der Pflege attraktiver werden, denn schon jetzt bestehen Versorgungslücken/-engpässe. Regelmäßige Bedarfsanalysen können dazu beitragen, dass das Angebot zur Entlastung pflegender Angehöriger sich mit der Nachfrage nach solchen Angeboten möglichst im Einklang befindet.

## 6. Fazit und Ausblick

Die Gemeinde Steinhagen sieht die Stärkung der Gesundheit älterer Menschen und pflegender Angehöriger als kommunale Verantwortung und hat dieses Thema in den letzten Jahren verstärkt anvisiert. Ein Ergebnis der kommunalen Aktivitäten im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention ist das Projekt „Gesund alt werden in Steinhagen“. Die Ergebnisse der Bedarfs- und Bestandsanalyse verdeutlichen, dass es im Bereich der Information und Bekanntheit des Angebotsbestands noch Verbesserungspotentiale gibt. Zudem gibt es spezielle Themen, die im Alter und insbesondere auch bei der Pflege von Angehörigen noch einer umfassenderen Bereitstellung bedürfen. Ein Großteil der Bedarfe und Bedürfnisse der Bürgerschaft konnten im Zuge des Projekts durch das Anbieten des Gesundheitstags und der Veranstaltungsreihe berücksichtigt werden. Im Rahmen der Auftakt- und Abschlussveranstaltung zeigte sich, dass Gesundheitsförderung und Prävention der definierten Zielgruppe ein relevantes Thema in Steinhagen ist und die Strukturen bereits gut etabliert sind. Allerdings sind nicht alle Angebote hinreichend bekannt und transparent, Barrieren und Motivationsprobleme erschweren die Inanspruchnahme von Leistungen und mangelnde Kenntnis zur täglichen Gesundheitsförderung und Prävention führen dazu, dass Gesundheitspotentiale nicht ausreichend ausgeschöpft werden. Die Aktivitäten im Projekt leisteten einen bedeutenden Beitrag zur Verbesserung dieser Ausgangsbedingungen, förderten die Kooperation und Vernetzung unter den ortsansässigen Leistungsanbietern und gaben wichtige Impulse für zukünftige Strukturveränderungen und Angebotsentwicklungen. Die Gemeinde Steinhagen ist insgesamt offen für neue Konzepte im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention, möchte die Vernetzung der Anbieter vor Ort zukünftig noch besser fördern und die Gesundheitsförderung älterer Menschen und pflegender Angehöriger verstärkt in den gesundheitspolitischen Fokus rücken. Es besteht ein Interesse daran, Formate wie den Gesundheitstag und die Veranstaltungsreihe zukünftig in regelmäßigen Abständen anzubieten, da diese sowohl von den Bürgerinnen und Bürgern als auch den Leistungserbringern positiv aufgenommen wurden.

## Kontaktinformation

### **ZIG - Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL**

Paulusstraße 1 | 33602 Bielefeld

Uwe Borchers | Geschäftsführung

Angelina Stuckert | Projektmanagerin

Tel.: 0521 329860-0 | Mail: [info@zig-owl.de](mailto:info@zig-owl.de)

## Projektpartner



## Ihre Ansprechpartner

### Für allgemeine Fragen

Gemeinde Steinhausen  
Am Pulverbach 25 | 33803 Steinhausen

Klaus Besser | Bürgermeister  
Tel.: 05204 997200  
klaus.besser@steinhausen.de

Pflege- und Wohnberatung  
Stefan Hellweg | Wohn- und Pflegeberater  
Tel.: 05204 997108  
stefan.hellweg@steinhausen.de

### Für Fragen zum Projekt

Kreis Gütersloh  
Herzebrocker Straße 140 | 33334 Gütersloh

Christel Kunz | Projektleitung  
Tel.: 05241 851660  
christel.kunz@gt-net.de

ZIG – Zentrum für Innovation  
in der Gesundheitswirtschaft OWL  
Jahnplatz 5 | 33602 Bielefeld

Angelina Stuckert | Projektbüro  
Tel.: 0521 329860-16  
stuckert@zig-owl.de

Bildlizenzen: Adobe Stock, Shutterstock



## Gesund alt werden in Steinhausen

Information für Menschen ab 55,  
Pflegebedürftige  
und ihre pflegenden Angehörigen



## Fit und gesund bis ins hohe Alter!

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie fragen sich, ob es möglich ist, auch im Alter noch fit und gesund zu bleiben?

Wir sagen „Ja“ und zwar durch Prävention mit gezielter Vorbeugung von gesundheitlichen Belastungen und deren Folgen.

Sie haben Angehörige, die Sie pflegen und betreuen, sind jedoch überfordert oder haben Schwierigkeiten, die eigene Familie, den Beruf und die Pflegetätigkeit zu vereinen?

Wir laden Sie dazu ein, Möglichkeiten kennen zu lernen, wie Sie sich selbst entlasten und mit einfachen Präventionsmethoden Ihre eigene und die Gesundheit Ihrer Angehörigen fördern können.

Trotz Krankheit und gesundheitlichen Einschränkungen sind eine hohe Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe auch im Alter möglich und das Gute ist: Sie haben es selbst in der Hand! Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Ihr Bürgermeister  
Klaus Besser



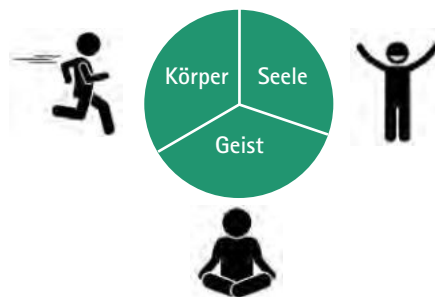
## Aus Lebenslast wird Lebenslust!

Wie möchten wir zu Ihrer Gesundheit beitragen?

Wir nutzen mit der Initiative „Gesund alt werden in Steinhagen“ die Möglichkeiten der Prävention, um die Gesundheit älterer Menschen und pflegender Angehöriger zu stärken und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Hierzu informieren wir Sie über Methoden und Gelegenheiten der täglichen Gesundheitsprävention sowie über vorhandene Gesundheitsangebote und bauen die vorhandenen Aktivitäten und Angebote in Steinhagen aus, die zur Gesundheitsförderung älterer Menschen und pflegender Angehöriger beitragen.

Dabei berücksichtigen wir im Besonderen die Verbindung von Körper, Seele und Geist – der Schlüssel für menschliches Wohlbefinden und Vitalität.



## Gemeinsam für Ihre Gesundheit!

Was bieten wir an?

Damit Sie einen Einblick in die vielfältigen Gesundheits- und Präventionsangebote vor Ort erhalten, organisieren wir einen Gesundheits-Aktionstag in der Gemeinde Steinhagen.

Außerdem bieten wir Veranstaltungen an, bei denen Sie zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement informiert werden und Methoden der Prävention kennenlernen, die Sie in Ihrem Alltag für sich selbst und für Ihre Angehörigen anwenden können.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen noch weitere Informationsangebote bereit, die sich an Ihren persönlichen Bedürfnissen und Interessen orientieren. Hierzu geben wir Ihnen die Möglichkeit, uns Ihre Bedürfnisse und Bedarfe anonym in Form eines schriftlichen Fragebogens mitzuteilen.

Termine für die kommenden Veranstaltungen werden in der örtlichen Presse und auf der Internetseite der Gemeinde Steinhagen bekannt gegeben.

Bleiben Sie bei Ihrer Gesundheit am Ball.  
Wir unterstützen Sie gerne dabei!



## Bürgerbefragung für Menschen ab 55: „Gesund alt werden in Steinhagen“



Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, an unserer Befragung teilzunehmen!

Wir möchten Ihre Meinungen und Wünsche zum Thema „Gesund alt werden in Steinhagen“ erfahren. Und wir möchten Sie zu den vorhandenen Angeboten in Steinhagen befragen, um Sie künftig noch besser über Prävention und Gesundheit in Steinhagen informieren zu können.

Diese Befragung wird im Rahmen des Projekts „Gesund alt werden in Steinhagen“ durchgeführt. „Gesund alt werden in Steinhagen“ ist aus einer Initiative der Krankenkassen IKK classic und Bertelsmann BKK, des Kreises Gütersloh und der Gemeinde Steinhagen entstanden. Es ist unser gemeinsames Ziel, insbesondere die Gesundheit älterer Menschen und die Gesundheit pflegender Angehöriger zu stärken und Sie dabei zu unterstützen, auch im Alter möglichst lange selbstbestimmt und gesund zu leben.

Wir versichern, dass Ihre Angaben *anonym* und *vertraulich* behandelt werden. Den ausgefüllten Fragebogen können Sie dort abgeben, wo Sie ihn erhalten haben. Gerne können Sie den Fragebogen auch in einem Umschlag in den Briefkasten am Rathaus werfen oder ihn an das Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft senden.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!  
Ihr Bürgermeister

### **Ansprechpartner für allgemeine Fragen**

#### **Gemeinde Steinhagen**

Am Pulverbach 25 | 33803 Steinhagen

#### **Klaus Besser**

Bürgermeister

☎ 05204 997200

✉ klaus.besser@steinhagen.de

#### **Pflege- und Wohnberatung**

#### **Stefan Hellweg**

Wohn- und Pflegeberater

☎ 05204 997108

✉ stefan.hellweg@steinhagen.de

#### **Ansprechpartner für Fragen zum Projekt**

#### **Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL**

Jahnplatz 5 | 33602 Bielefeld

#### **Angelina Stuckert**

Projektbüro

☎ 0521 329860-16

✉ stuckert@zig-owl.de

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann BKK  
Außergewöhnlich in Leistung und Service



# Ihre Gesundheit

<p><b>1. Wie beschreiben Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand?</b></p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut bis gut                      <input type="checkbox"/> zufriedenstellend                      <input type="checkbox"/> weniger gut bis schlecht</p>
<p><b>2. Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung?</b> <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i></p> <p><input type="checkbox"/> Allergie                      <input type="checkbox"/> Diabetes                      <input type="checkbox"/> keine chronische Erkrankung <input type="checkbox"/> Atemwegserkrankung                      <input type="checkbox"/> Krebserkrankung                      <input type="checkbox"/> keine Angabe <input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf-Erkrankung                      <input type="checkbox"/> Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems <input type="checkbox"/> Lebererkrankung</p>
<p><b>3. Sind Sie pflegebedürftig?</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja, mit Pflegegrad 1                      <input type="checkbox"/> ja, mit Pflegegrad 3                      <input type="checkbox"/> ja, mit Pflegegrad 5 <input type="checkbox"/> ja, mit Pflegegrad 2                      <input type="checkbox"/> ja, mit Pflegegrad 4                      <input type="checkbox"/> nein</p>
<p><b>4. Werden Sie von Angehörigen gepflegt und/oder betreut?</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja                      <input type="checkbox"/> nein</p>
<p><b>5. Welche Unterstützung oder Hilfsmittel benötigen Sie zu Ihrer Fortbewegung?</b> <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i></p> <p><input type="checkbox"/> Rollstuhl                      <input type="checkbox"/> Rollator                      <input type="checkbox"/> keine <input type="checkbox"/> Gehhilfe                      <input type="checkbox"/> Begleitung <input type="checkbox"/> Sonstiges, und zwar: _____</p>
<p><b>6. Fühlen Sie sich oft gestresst?</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja                      <input type="checkbox"/> nein                      <input type="checkbox"/> weiß nicht</p>
<p><b>7. Was tun Sie, um gesund und fit zu bleiben?</b> <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i></p> <p><input type="checkbox"/> ich achte auf gesundheitsbewusste Ernährung <input type="checkbox"/> ich halte mich durch Bewegung und Sport körperlich fit <input type="checkbox"/> ich wende Methoden zum Stressabbau an</p>

Eine gemeinsame Initiative von





# Ihre Lebenssituation

<b>8. Sind Sie mit Ihrer derzeitigen Lebenssituation zufrieden?</b>				
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> weiß nicht				
<b>9. Bitte geben Sie an, was in den letzten 4 Wochen auf Sie zugetroffen hat.</b> <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i>				
<b>In den letzten 4 Wochen ...</b>				
<input type="checkbox"/> konnte ich mich gut entspannen <input type="checkbox"/> hatte ich einige Erfolgserlebnisse <input type="checkbox"/> konnte ich sehr gut mit Stress, Konflikten oder Krisen umgehen <input type="checkbox"/> konnte ich meinen Interessen und Hobbys nachgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich die Zeit für mich und meine Bedürfnisse nutzen <input type="checkbox"/> konnte ich Zeit mit Familie und/oder Freunden verbringen <input type="checkbox"/> konnte ich etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun <input type="checkbox"/> konnte ich mich beruflich oder persönlich weiterentwickeln			
<b>10. Bitte geben Sie an, was in den letzten 4 Wochen auf Sie zugetroffen hat.</b> <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i>				
<b>In den letzten 4 Wochen ...</b>				
<input type="checkbox"/> fühlte ich mich niedergeschlagen, traurig oder erschöpft <input type="checkbox"/> fühlte ich mich oft wertlos <input type="checkbox"/> empfand ich es als anstrengend, Alltagstätigkeiten nachzugehen	<input type="checkbox"/> fühlte ich mich häufig einsam <input type="checkbox"/> habe ich mich verstärkt mit der Frage nach dem Sinn des Lebens auseinandergesetzt <input type="checkbox"/> hatte ich wenig Freude an Freizeitaktivitäten und Hobbys			
<b>11. Wie häufig haben Sie Kontakt zu ...?</b>				
	<i>täglich</i>	<i>einmal die Woche</i>	<i>einmal im Monat</i>	<i>nie</i>
Familie und Verwandtschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunden und Bekannten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachbarn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderen, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____				
<b>12. Wer hilft Ihnen, wenn Sie Hilfe benötigen (z.B. Haushalt, Einkäufe, handwerkliche Arbeiten, bei Krankheit)?</b> <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i>				
<input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Kinder <input type="checkbox"/> andere Verwandte				
<input type="checkbox"/> Freunde und Bekannte <input type="checkbox"/> Nachbarn <input type="checkbox"/> professionelle Dienste				

## Bewegungsangebote und ehrenamtliches Engagement

<p><b>13. Fühlen Sie sich ausreichend über Sport- und Bewegungsangebote informiert?</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja                                      <input type="checkbox"/> nein                                      <input type="checkbox"/> weiß nicht</p>
<p><b>14. Bewerten Sie das Sport- und Bewegungsangebot in Steinhagen als ausreichend?</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja                                      <input type="checkbox"/> nein                                      <input type="checkbox"/> weiß nicht</p>
<p><b>15. Engagieren Sie sich ehrenamtlich (z.B. in einem Verein, in der Kirchengemeinde)?</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja, ich bin ehrenamtlich aktiv                      <input type="checkbox"/> ich möchte mich gerne mehr engagieren</p> <p><input type="checkbox"/> nein, es ist mir nicht (mehr) möglich              <input type="checkbox"/> ich habe kein Interesse</p>
<p><b>16. Welche Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement fehlen Ihnen?</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>

## Hilfs- und Unterstützungsangebote

<p><b>17. Kennen bzw. nutzen Sie Angebote der folgenden Leistungsanbieter?</b>  <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i></p>			
	<i>Ja, kenne ich</i>	<i>Ja, nutze ich</i>	<i>Nein, kenne ich nicht</i>
Kommunale Wohn- und Pflegeberatung in der Gemeinde Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnberatung AWO-Zentrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deutsches Rotes Kreuz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Johanniter-Unfall-Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caritasverband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Generationenbüro der Gemeinde Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gerontopsychiatrische Ambulanz LWL Klinikum Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle in Gütersloh (BIGS)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diakoniestation Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pflegeinformationssystem Online (PflIO) für den Kreis Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krisendienst Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demenz-Service Zentrum OWL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____			

Eine gemeinsame Initiative von



**18. Fühlen Sie sich ausreichend über Hilfs- und Unterstützungsangebote informiert?**

- ja  nein  weiß nicht

**19. Bewerten Sie das Unterstützungs- und Hilfsangebot vor Ort als ausreichend?**

- ja  nein  weiß nicht

**20. Welche Hilfs- und Unterstützungsangebote fehlen Ihnen?**

---

---

**21. Zu welchen Themen hätten Sie gerne mehr Informationen bzw. Angebote?**

*Mehrfachnennungen sind möglich.*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bewegungsförderung                                    | <input type="checkbox"/> Ehrenamtliche Aktivitäten                  |
| <input type="checkbox"/> Stressmanagement                                      | <input type="checkbox"/> Freizeitangebote für ältere Menschen       |
| <input type="checkbox"/> Ernährung   | <input type="checkbox"/> Hilfs- und Unterstützungsangebote im Alter |
| <input type="checkbox"/> Übergang von der Erwerbstätigkeit<br>in den Ruhestand | <input type="checkbox"/> Sonstige, und zwar                         |
- 

## Ihre Interessen und Wünsche

**22. Finden Sie, dass die Interessen älterer Menschen in Steinhagen genügend berücksichtigt werden?**

- ja  nein  weiß nicht

**23. Was wünschen Sie sich für ältere Menschen in Steinhagen?**

---

---

**24. Würden Sie generationenübergreifende Angebote nutzen, bei denen sich ältere und jüngere Generationen begegnen und gemeinsame Aktivitäten ausführen?  
(z.B. Angebote für Bewegung und Freizeit)**

- ja  nein  weiß nicht

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann BKK  
Außergewöhnlich in Leistung und Service



## Persönliche Angaben

<b>25. Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an:</b>	
<input type="checkbox"/> weiblich	<input type="checkbox"/> männlich
<b>26. Wie alt sind Sie?</b>	
<input type="checkbox"/> 50 bis 59 Jahre	<input type="checkbox"/> 70 bis 79 Jahre
<input type="checkbox"/> 60 bis 69 Jahre	<input type="checkbox"/> 80 Jahre oder älter
<b>27. Sind Sie berufstätig?</b>	
<input type="checkbox"/> ja, in Vollzeit	<input type="checkbox"/> nein
<input type="checkbox"/> ja, in Teilzeit	<input type="checkbox"/> nein, ich bin in Rente oder Pension
<input type="checkbox"/> ja, geringfügig beschäftigt	

Hier ist Platz für Ihre Anmerkungen und Anregungen:

---

---

---

---

---

---

---

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann **BKK**  
Außergewöhnlich in Leistung und Service



## Befragung für pflegende Angehörige: „Gesund alt werden in Steinhagen“



Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, an unserer Befragung teilzunehmen!

Sie leben in Steinhagen und sind pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger? Wir möchten Ihre Meinungen und Wünsche als pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger erfahren. Und wir möchten Sie zu den vorhandenen Angeboten in Steinhagen befragen, um Sie künftig noch besser über Prävention und Gesundheit in Steinhagen informieren zu können.

Diese Befragung wird im Rahmen des Projekts „Gesund alt werden in Steinhagen“ durchgeführt. „Gesund alt werden in Steinhagen“ ist aus einer Initiative der Krankenkassen IKK classic und Bertelsmann BKK, des Kreises Gütersloh und der Gemeinde Steinhagen entstanden. Es ist unser gemeinsames Ziel, insbesondere die Gesundheit älterer Menschen und die Gesundheit pflegender Angehöriger zu stärken und Sie dabei zu unterstützen, auch im Alter möglichst lange selbstbestimmt und gesund zu leben.

Wir versichern, dass Ihre Angaben *anonym* und *vertraulich* behandelt werden. Den ausgefüllten Fragebogen können Sie dort abgeben, wo Sie ihn erhalten haben. Gerne können Sie den Fragebogen auch in einem Umschlag in den Briefkasten am Rathaus werfen oder ihn an das Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft senden.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!  
Ihr Bürgermeister

### Ansprechpartner für allgemeine Fragen

#### Gemeinde Steinhagen

Am Pulverbach 25 | 33803 Steinhagen

#### Klaus Besser

Bürgermeister

☎ 05204 997200

✉ klaus.besser@steinhagen.de

#### Pflege- und Wohnberatung

#### Stefan Hellweg

Wohn- und Pflegeberater

☎ 05204 997108

✉ stefan.hellweg@steinhagen.de

### Ansprechpartner für Fragen zum Projekt

#### Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL

Jahnplatz 5 | 33602 Bielefeld

#### Angelina Stuckert

Projektbüro

☎ 0521 329860-16

✉ stuckert@zig-owl.de

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann BKK  
Außergewöhnlich in Leistung und Service



## Ihre Gesundheit

<p><b>1. Wie beschreiben Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand?</b></p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut bis gut                      <input type="checkbox"/> zufriedenstellend                      <input type="checkbox"/> weniger gut bis schlecht</p>
<p><b>2. Fühlen Sie sich oft gestresst?</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja    <input type="checkbox"/> nein    <input type="checkbox"/> weiß nicht</p>
<p><b>3. Tun Sie bereits etwas, um gesund und fit zu bleiben? Mehrfachnennungen sind möglich.</b></p> <p><input type="checkbox"/> ich achte auf gesundheitsbewusste Ernährung</p> <p><input type="checkbox"/> ich halte mich durch Bewegung und Sport körperlich fit</p> <p><input type="checkbox"/> ich wende Methoden zum Stressabbau an</p>

## Ihre Lebenssituation

<p><b>4. Sind Sie mit Ihrer derzeitigen Lebenssituation zufrieden?</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja    <input type="checkbox"/> nein    <input type="checkbox"/> weiß nicht</p>																														
<p><b>5. Bitte geben Sie an, was in den letzten 4 Wochen auf Sie zugetroffen hat. Mehrfachnennungen sind möglich.</b></p> <p><b>In den letzten 4 Wochen ...</b></p> <table> <tr> <td><input type="checkbox"/> konnte ich mich gut entspannen</td> <td><input type="checkbox"/> konnte ich die Zeit für mich und meine Bedürfnisse nutzen</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> hatte ich einige Erfolgserlebnisse</td> <td><input type="checkbox"/> konnte ich Zeit mit Familie und/oder Freunden verbringen</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> konnte ich sehr gut mit Stress, Konflikten oder Krisen umgehen</td> <td><input type="checkbox"/> konnte ich etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> konnte ich meinen Interessen und Hobbys nachgehen</td> <td><input type="checkbox"/> konnte ich mich beruflich oder persönlich weiterentwickeln</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> konnte ich mich gut entspannen	<input type="checkbox"/> konnte ich die Zeit für mich und meine Bedürfnisse nutzen	<input type="checkbox"/> hatte ich einige Erfolgserlebnisse	<input type="checkbox"/> konnte ich Zeit mit Familie und/oder Freunden verbringen	<input type="checkbox"/> konnte ich sehr gut mit Stress, Konflikten oder Krisen umgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun	<input type="checkbox"/> konnte ich meinen Interessen und Hobbys nachgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich mich beruflich oder persönlich weiterentwickeln																						
<input type="checkbox"/> konnte ich mich gut entspannen	<input type="checkbox"/> konnte ich die Zeit für mich und meine Bedürfnisse nutzen																													
<input type="checkbox"/> hatte ich einige Erfolgserlebnisse	<input type="checkbox"/> konnte ich Zeit mit Familie und/oder Freunden verbringen																													
<input type="checkbox"/> konnte ich sehr gut mit Stress, Konflikten oder Krisen umgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun																													
<input type="checkbox"/> konnte ich meinen Interessen und Hobbys nachgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich mich beruflich oder persönlich weiterentwickeln																													
<p><b>6. Wie häufig haben Sie Kontakt zu ...?</b></p> <table> <thead> <tr> <th></th> <th>täglich</th> <th>einmal die Woche</th> <th>einmal im Monat</th> <th>nie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Familie und Verwandtschaft</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Freunden und Bekannten</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Nachbarn</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Anderen, und zwar</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		täglich	einmal die Woche	einmal im Monat	nie	Familie und Verwandtschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Freunden und Bekannten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nachbarn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Anderen, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____				
	täglich	einmal die Woche	einmal im Monat	nie																										
Familie und Verwandtschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
Freunden und Bekannten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
Nachbarn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
Anderen, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
_____																														

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann BKK  
Außergewöhnlich in Leistung und Service



## Pflegebedürftigkeit des Angehörigen

### 7. Wen pflegen Sie?

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Partner | <input type="checkbox"/> Eltern(teil)      |
| <input type="checkbox"/> Kind    | <input type="checkbox"/> andere Angehörige |

### 8. Welchen Pflegegrad hat Ihr Angehöriger?

- |                                       |                                       |  |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Pflegegrad 1 | <input type="checkbox"/> Pflegegrad 3 | <input type="checkbox"/> Pflegegrad 5    |
| <input type="checkbox"/> Pflegegrad 2 | <input type="checkbox"/> Pflegegrad 4 | <input type="checkbox"/> kein Pflegegrad |

## Pflegesituation

### 9. Wie lange pflegen Sie Ihren Angehörigen?

\_\_\_\_\_ Jahre                      \_\_\_\_\_ Monate

### 10. Wie viele Stunden pro Woche nehmen Sie sich Zeit für die Pflege bzw. für die Betreuung Ihres Angehörigen?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> bis zu 7 Stunden           | <input type="checkbox"/> mehr als 22 bis 28 Stunden |
| <input type="checkbox"/> mehr als 7 bis 14 Stunden  | <input type="checkbox"/> mehr als 28 Stunden        |
| <input type="checkbox"/> mehr als 15 bis 21 Stunden |   |

### 11. Fühlen Sie sich durch die Pflege Ihres Angehörigen belastet?

- |                             |                               |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> weiß nicht |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|

### 12. Was belastet Sie besonders bei der Pflege?

*Mehrfachnennungen sind möglich.*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> körperliche Belastungen                              | <input type="checkbox"/> die große Verantwortung                         |
| <input type="checkbox"/> Ängste und Sorgen um den Angehörigen                 | <input type="checkbox"/> der Mangel an Wissen über Pflege-techniken      |
| <input type="checkbox"/> der hohe Zeitaufwand                                 | <input type="checkbox"/> die eingeschränkte Alltags- und Freizeitplanung |
| <input type="checkbox"/> die Doppelbelastung durch Pflege und Berufstätigkeit | <input type="checkbox"/> Sonstiges, und zwar _____                       |

### 13. Haben Sie genug Zeit für sich, für den Sport und für Hobbys?

- |                             |                               |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> weiß nicht |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann BKK  
Außergewöhnlich in Leistung und Service



## Hilfe und Unterstützung bei der Pflege

### 14. Wer unterstützt Sie bei der Pflege und Betreuung Ihres Angehörigen?

*Mehrfachnennungen sind möglich.*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Familie und Verwandtschaft  | <input type="checkbox"/> Haushaltshilfen                     |
| <input type="checkbox"/> Nachbarn, Freunde, Bekannte | <input type="checkbox"/> andere professionelle Dienstleister |
| <input type="checkbox"/> Pflegedienste               | <input type="checkbox"/> niemand                             |

### 15. Kennen bzw. nutzen Sie Angebote der folgenden Leistungsanbieter?

*Mehrfachnennungen sind möglich.*

	<i>Ja, kenne ich</i>	<i>Ja, nutze ich</i>	<i>Nein, kenne ich nicht</i>
Kommunale Wohn- und Pflegeberatung in der Gemeinde Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnberatung AWO-Zentrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deutsches Rotes Kreuz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Johanniter-Unfall-Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caritasverband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Generationenbüro der Gemeinde Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gerontopsychiatrische Ambulanz LWL Klinikum Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle in Gütersloh (BIGS)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diakoniestation Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pflegeinformationssystem Online (PfIO) für den Kreis Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krisendienst Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demenz-Service Zentrum OWL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 16. Welche Entlastungsangebote wären hilfreich für Sie? *Mehrfachnennungen sind möglich.*

	<i>Ja, nutze ich bereits</i>	<i>Ja, würde in Frage kommen</i>	<i>Nein, kommt nicht in Frage</i>
Haushaltshilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahrdienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Begleitdienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besuchsdienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ambulante Pflege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tagespflege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurzzeitpflege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freistellung nach Pflegezeitgesetz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pflegegeld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann BKK  
Außergewöhnlich in Leistung und Service





**17. Welche Angebote würden Sie sich wünschen?**

*Mehrfachnennungen sind möglich.*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vorträge und Schulungen zu Pflorgetechniken                         | <input type="checkbox"/> Unterstützung bei Kontaktaufnahme mit Krankenkassen, Behörden oder anderen Institutionen und schriftlichen Angelegenheiten |
| <input type="checkbox"/> Vorträge und Schulungen zur Gesundheitsprävention                   | <input type="checkbox"/> Freizeitaktivitäten für pflegende Angehörige   |
| <input type="checkbox"/> persönliche Beratung durch Fachpersonal zu pflegebezogenen Themen   | <input type="checkbox"/> Freizeitaktivitäten mit dem/der Pflegebedürftigen  |
| <input type="checkbox"/> Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen (z.B. Gesprächskreise) | <input type="checkbox"/> Seelsorge  |
| <input type="checkbox"/> Selbsthilfegruppen  | <input type="checkbox"/> ehrenamtliche Unterstützung  |

**18. Bewerten Sie das Unterstützungs- und Hilfsangebot vor Ort insgesamt als ausreichend?**

- ja                                       nein                                       weiß nicht

**19. Welche Hilfs- und Unterstützungsangebote fehlen Ihnen?**

---

---

---

---

**20. Fühlen Sie sich über Hilfs- und Unterstützungsangebote ausreichend informiert?**

- ja                                       nein                                       weiß nicht

**21. Zu welchen Themen hätten Sie gerne mehr Informationen?**

*Mehrfachnennungen sind möglich.*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pflegewissen und Pflorgetechniken        | <input type="checkbox"/> Vereinbarkeit von Beruf und Pflege |
| <input type="checkbox"/> Bewegungsförderung                       | <input type="checkbox"/> Veränderungen in der Lebensplanung |
| <input type="checkbox"/> Stressmanagement                         | <input type="checkbox"/> Hilfs- und Unterstützungsangebote  |
| <input type="checkbox"/> Ernährung                                | <input type="checkbox"/> Sonstige, und zwar                 |
| <input type="checkbox"/> Auseinandersetzung mit Krankheit und Tod | _____   |

## Persönliche Angaben

<b>22. Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an:</b>	
<input type="checkbox"/> weiblich	<input type="checkbox"/> männlich
<b>23. Wie alt sind Sie?</b>	
<input type="checkbox"/> bis 39 Jahre	<input type="checkbox"/> 60 bis 69 Jahre
<input type="checkbox"/> 40 bis 49 Jahre	<input type="checkbox"/> 70 bis 79 Jahre
<input type="checkbox"/> 50 bis 59 Jahre	<input type="checkbox"/> 80 Jahre oder älter
<b>24. Sind Sie berufstätig?</b>	
<input type="checkbox"/> ja, in Vollzeit	<input type="checkbox"/> nein
<input type="checkbox"/> ja, in Teilzeit	<input type="checkbox"/> nein, ich bin in Rente oder Pension
<input type="checkbox"/> ja, geringfügig beschäftigt	

Hier ist Platz für Ihre Anmerkungen und Anregungen:

---

---

---

---

---

---

---

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann **BKK**  
Außergewöhnlich in Leistung und Service



## Ihre Ansprechpartner

### Fragen zum Gesundheitstag

**ZIG - Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL**

Paulusstraße 1 | 33602 Bielefeld A

Angelina Stuckert | Projektbüro

☎ 0521 329860 17

✉ [stuckert@zig-owl.de](mailto:stuckert@zig-owl.de)

### Fragen zum Projekt

**Gemeinde Steinhagen**

Am Pulverbach 25 | 33803 Steinhagen

Klaus Besser | Bürgermeister

☎ 05204 997200

✉ [klaus.besser@steinhagen.de](mailto:klaus.besser@steinhagen.de)

**Pflege- und Wohnberatung der Gemeinde Steinhagen**

Stefan Hellweg | Wohn- und Pflegeberater

☎ 05204 997108

✉ [stefan.hellweg@steinhagen.de](mailto:stefan.hellweg@steinhagen.de)

**Kreis Gütersloh**

Herzebrocker Straße 140 | 33334 Gütersloh

Christel Kunz | Projektleitung

☎ 05241 851660

✉ [christel.kunz@gt-net.de](mailto:christel.kunz@gt-net.de)

Ein gemeinsames Projekt von



**Bertelsmann BKK**  
Außergewöhnlich in Leistung und Service



POSTAKTUELL



# Steinhagener Gesundheitstag

Sonntag, 3. Februar 2019 | 11:00-16:00 Uhr

Rathaus der Gemeinde Steinhagen

Informationen vor Ort

Viele Aussteller aus Gesundheit und Pflege

Mitmach-Angebote

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

MUSIK

KUCHEN &  
WAFFELN

SPIELEN  
&  
SCHMINKEN

## Gesundheitstag am 3. Februar 2019

### Ratssaal

ab 11:00 Uhr **Ausstellung – Information und Beratung**

11:45 Uhr **Begrüßung**  
Klaus Besser, Bürgermeister Steinhagen

### Sitzungszimmer (203)

12:00 - 12:45 Uhr **Vortrag „Fit und bewegt im Alltag“**  
Diana Beyer, CompaFit Verl

13:00 - 13:45 Uhr **Vortrag „In Balance sein – Ernährungswissen für neue Kraft und innere Ruhe“**  
Sabine Schulz, Dipl.-Oecotrophologin

14:00 - 14:45 Uhr **Vortrag „Die Stürme des Lebens mit Achtsamkeit meistern: Stressbewältigung durch die „MBSR“-Methode“**  
Susanne Gruhn, Psychologische Psychotherapeutin & Marie-Luise Ober, Bewegungstherapeutin

15:00 - 15:45 Uhr **Vortrag „Rechtliche Vorsorge im Alter – Was muss ich wissen?“**  
Dietmar Moritz, AWO Ortsverein Steinhagen e.V.

16:00 Uhr **Veranstaltungsende**

## Mitmach-Aktionen

Alltags-Fitness-Test

Rollstuhl-Parcours

Sitzgymnastik

Muskeltraining mit „Brasils“

Demenz-Parcour

Koordinations- und

Herz-Kreislauf-Check

Gleichgewichtsübungen

## Information und Beratung

- AWO Kreisverband Gütersloh e.V. – Wohnberatung
- AWO Ortsverein Steinhagen e.V.
- Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS)
- Diakonie Gütersloh e.V. – Senioren- und Ehrenamtsarbeit
- Diakonie im Kirchenkreis Halle e.V.
- DRK Kreisverband Gütersloh e.V.
- Evangelisches Johanneswerk gGmbH
- Evangelische Kirchengemeinde Steinhagen
- Familienzentrum Steinhagen
- Generationenbüro der Gemeinde Steinhagen
- Gerontopsychiatrische Institutsambulanz im LWL-Klinikum Gütersloh
- Heimatverein Brockhagen
- IBT GmbH – Institut für Bewegung und Therapie
- IKK classic
- Kreissportbund Gütersloh e.V.
- Kreisverwaltung Gütersloh
- Landeskirchliche Gemeinschaft e.V.
- LAUFMAMALAUFG UG – Outdoor-Fitness für Mütter
- Lebensbaum Soziale Hilfen gGmbH
- Mobiles Hospizteam Steinhagen
- Physio · Sport · Relax – Alexander Neumann
- Projekt „JA! – Jung trifft Alt“ der Gemeinde Steinhagen
- PVM GmbH Patienten-Versorgung Management
- Schlaganfall-Selbsthilfe Gütersloh
- Seniorenbetreuung Alice Schneider
- Shiatsu bodywork Steinhagen
- Sportvereinigung Steinhagen e.V.
- Tipper Pflegedienst GmbH
- Wohn- und Pflegeberatung der Gemeinde Steinhagen



Gesundheit  
und Pflege

## Weitere Veranstaltungen 2019

11. Februar 2019 | 18:00 – 19:30 Uhr Ratssaal der Gemeinde Steinhagen

„Aktiv in den Ruhestand – Perspektiven für die Generation plus“ | Regina Fleer-Meyer, Generationenbüro der Gemeinde Steinhagen & Margret Eberl, Kreissportbund Gütersloh e.V.

25. Februar 2019 | 18:00 – 19:30 Uhr Ratssaal der Gemeinde Steinhagen

„Selbstständig bis ins hohe Alter“ | Friederike Hegemann, Wohnberatung AWO Kreisverband Gütersloh e.V.

4. März 2019 | 18:00 – 19:30 Uhr Ratssaal der Gemeinde Steinhagen

„Demenz – Wie gehe ich als Angehöriger damit um?“ | Jaana Rosa & Hanna Kratschus, DRK Soziale Dienste OWL gGmbH

11. März 2019 | 18:00 – 19:30 Uhr Ratssaal der Gemeinde Steinhagen

„Plötzlich pflegebedürftig – Was tun und wer hilft weiter?“ | Cornelia Woge, Diakonie im Kirchenkreis Halle e.V. & Stefan Hellweg, Wohn- und Pflegeberatung der Gemeinde Steinhagen

18. März 2019 | 18:00 – 19:30 Uhr Ratssaal der Gemeinde Steinhagen

„Neue Wege gehen – Wie Veränderungen in der Lebensplanung gelingen“ | Dr. Knut Menzel, Neue Wege – Praxis für Coaching, Training und Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

1. April 2019 | 18:00 – 19:30 Uhr Ratssaal der Gemeinde Steinhagen

„Leben bis zum Abschiednehmen“ | Inge Sieber & Brigitte Wittkowsky, Mobiles Hospizteam Steinhagen



Keine Anmeldung  
erforderlich!

## Kontakt

### ZIG - Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL

Paulusstraße 1 | 33602 Bielefeld

Angelina Stuckert | Projektbüro

☎ 0521 329860 17

✉ [stuckert@zig-owl.de](mailto:stuckert@zig-owl.de)

## Information

Das Projekt „**Gesund alt werden in Steinhagen**“ ist eine gemeinsame Initiative der Gemeinde Steinhagen, des Kreises Gütersloh und des ZIG OWL mit finanzieller Unterstützung der IKK classic und der Bertelsmann BKK. Ziel des Projektes ist es, die Prävention zu stärken und zu einem gesunden Älterwerden der Steinhagener Bürgerinnen und Bürger beizutragen. Hierzu bieten wir eine Reihe von Veranstaltungen zu Gesundheit, Prävention und Pflege an. Alle Veranstaltungen finden im Ratsaal der Gemeinde Steinhagen statt.

**Sie sind herzlich eingeladen, an den Veranstaltungen teilzunehmen!**

Ein gemeinsames Projekt von

Volter Kreisblatt vom 13.10.2018

## Gemeinde startet Befragung zur Lebensfreude im Alter

■ **Steinhagen (HK).** Die Gemeinde hat das Projekt »Gesund alt werden in Steinhagen« gestartet. Dazu soll es eine Bürgerbefragung geben. Im Eingangsbereich des Rathauses liegen während der Öffnungszeiten Fragebogen aus. Das Projekt ist eine gemeinsame Initiative der Gemeinde, des Kreises und der Krankenkassen »IKK classic« und »Bertelsmann BKK«.

Mit zunehmendem Alter steigen Gesundheitsrisiken und die Chance, Hilfs- und Pflegebedürftig zu werden. Immer mehr Menschen möchten trotzdem in ihrem gewohnten Umfeld zuhause bleiben. Das stellt insbesondere pflegende Angehörige vor Herausforderungen. Durch das neue Projekt können die Bür-

ger Möglichkeiten kennenlernen, sich mit Prävention und Gesundheitsförderung selbst zu entlasten und die Gesundheit ihrer Angehörigen zu fördern. Anfang kommenden Jahres sind ein Gesundheits-Aktionstag und Veranstaltungen zu Bewegungsförderung, Ernährung, Stressmanagement sowie psychischer Gesundheit geplant. Die Befragung berücksichtigt auch Themenwünsche.

„Ich würde es sehr begrüßen, wenn möglichst viele Bürgerinnen und Bürger und pflegende Angehörige sich an der Umfrage beteiligen“, erklärt Bürgermeister Klaus Besser dazu. „Wir möchten in Steinhagen mit dem Projekt ein Beispiel geben für andere Städte und Gemeinden.“

# Gesund alt werden

## Gemeinde startet Projekt und ruft zur Bürgerbefragung auf

**Steinhagen (WB).** Die Gemeinde hat das Projekt »Gesund alt werden in Steinhagen« gestartet. Dazu gibt es eine Bürgerbefragung. »Ich würde es sehr begrüßen, wenn möglichst viele Bürgerinnen und Bürger und pflegende Angehörige sich an der Umfrage beteiligen. Wir möchten in Steinhagen mit dem Projekt ein Beispiel geben für andere Städte und Gemeinden«, betont Bürgermeis-

ter Klaus Besser. Im Eingangsbereich des Rathauses liegen während der üblichen Öffnungszeiten die entsprechenden Fragebögen aus.

Das Projekt ist eine gemeinsame Initiative der Gemeinde Steinhagen, des Kreises Gütersloh und der Krankenkassen IKK classic und Bertelsmann BKK. Hintergrund des Projektes ist der zunehmende Altersdurchschnitt der Ge-

sellschaft. Mit höherem Alter steigen Gesundheitsrisiken und die Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Und immer mehr Menschen möchten auch im Alter in ihrem gewohnten Umfeld zuhause bleiben. Das stellt insbesondere pflegende Angehörige vor große Herausforderungen.

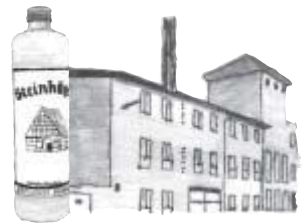
»Jeder möchte gesund und glücklich älter werden. Wir engagieren uns im Projekt, damit Gesundheits- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen und pflegende Angehörige in Steinhagen nachhaltig verbessert und bekannt gemacht werden«, sagt Miriam Wigand von der Bertelsmann BKK. Durch das Projekt können die Bürger Möglichkeiten kennenlernen, mit Prävention und Gesundheitsförderung sich selbst zu entlasten und die Gesundheit ihrer Angehörigen zu fördern. Anfang nächsten Jahres sind ein Aktionstag und Veranstaltungen etwa zur Bewegungsförderung, Ernährung, Stressmanagement sowie psychischer Gesundheit geplant. Die Befragung berücksichtigt die Themenwünsche für die Veranstaltungen.

Ansprechpartner für Fragen zum Projekt ist Stefan Hellweg, Wohn- und Pflegeberater der Gemeinde Steinhagen, unter Telefon 05204/997108 und per E-Mail: stefan.hellweg@steinhagen.de.



Starteten das Projekt: (von links): Anette Harnischfeger (Sprecherin der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh), Uwe Borchers (ZIG OWL), Julia Kruse (IKK classic), Stefan Hellweg (Gemeinde Steinhagen), Steinhagens Bürgermeister Klaus Besser, Miriam Wigand (Bertelsmann BKK), Jürgen Theis (Kreis Gütersloh), Christel Kunz (Kreis Gütersloh), Angelina Stuckert (ZIG OWL) und Viktoria Kowalschuk (Kreis Gütersloh).





**Ihre Zeitung vor Ort**  
Kirchplatz 2 05204/87034-0  
E-Mail steinhagen@haller-kreisblatt.de  
Anzeigen 05201/15-111  
Leserservice 05201/15-115  
Ansprechpartner Redaktion:  
Frank Jasper (fja) 05204/87034-10  
Sonja Faulhaber (son) 05204/87034-11  
Jonas Damme (joda) 05204/87034-0  
Fax Redaktion 05204/87034-14

[www.haller-kreisblatt.de](http://www.haller-kreisblatt.de)

## TERMINE

**8 bis 20 Uhr:** Mobiles Hospizteam Steinhagen, ☎ (0172) 1877259  
**9 Uhr:** Seniorengymnastik im »Treff.Punkt Apfelstraße«  
**9 bis 12 Uhr:** Familien- und Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung, Familienzentrum Steinhagen  
**10 bis 12 Uhr:** Sprechstunde des Babybesuchsdienstes, Familienzentrum Steinhagen  
**14 bis 16 Uhr:** Migrationsberatung, Familienzentrum Steinhagen  
**15 bis 17.30 Uhr:** Treffen der AWO-Skatgruppe, Heimathaus  
**16.30 bis 18 Uhr:** Offenes Treffen mit Geflüchteten, Dünyas Brasserie  
**18 Uhr:** Sicherheitsberater der Kreispolizeibehörde informiert über Einbruchschutz, Mensa der Grundschule Amshausen  
**18 bis 19.30 Uhr:** Treffen der Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige, Büro ambulanten Dienst in der Apfelstraße 38  
**19.30 Uhr:** Vortrag mit Avi Mizrahi, Räume der Landeskirchlichen Gemeinschaft am Bahndamm 17  
**20 Uhr:** Kulturtag: »Immer ich« Kabarett mit Ingo Börschers, Ratssaal  
**20 bis 21.30 Uhr:** Probe der Kantorei Brockhagen, Kantorenhaus Brockhagen

## Öffnungszeiten

**6 bis 8 Uhr:** Frschwimmen, Hallenbad  
**7.30 bis 17 Uhr:** Bürgerberatung im Rathaus  
**8 bis 12.30 Uhr:** Rathaus  
**10 bis 13 Uhr:** Gemeindebibliothek am Kirchplatz 26 a  
**13.15 bis 18 Uhr:** Hallenbad

## Gymnasium lädt in den Buena Vista Club

■ **Steinhagen (HK).** Die Swing Kids des Steinhagener Gymnasiums veranstalten mit Gästen am Samstag, 10. November, in der Schulzentrumsaula eine Show im Latinostyle. Heiße Samba-Rhythmen, Tanzchoreographie, Snacks und Getränke garantieren einen entspannten Abend. Wenige Karten zum Preis von 6 Euro (Schüler 3 Euro) sind noch erhältlich und können im Sekretariat der Schule unter ☎ (05204) 997851 und in der Buchhandlung Lechtermann unter ☎ (05204) 5119 erworben werden. Einlass ist ab 18.30 Uhr. Die Show beginnt um 19.30 Uhr.

## UWG informiert über Einbruchschutz

■ **Steinhagen-Amshausen (HK).** In Zusammenarbeit mit der Kreispolizeibehörde Gütersloh lädt die UWG zu einer Informationsveranstaltung heute, Mittwoch, in die Mensa der Grundschule Amshausen ein. Von 18 Uhr an informiert dort Kriminalhauptkommissar Guido Baratella zum Thema Einbruchschutz und gibt Verhaltensempfehlungen. Es geht um technische Möglichkeiten einer Hausbeziehungsweise Wohnungssicherung. Diese Veranstaltung ist kostenlos.

# „Es geht ums glückliche und gesunde Altwerden“

**Interview:** Mit einer Fragebogenaktion wollen Experten die Zufriedenheit der Steinhagener bezüglich Alter und Pflege erforschen. Und das ist erst der Anfang eines groß angelegten Projekts. Angelina Stuckert erklärt im *HK*, was noch geplant ist

■ **Steinhagen.** Wie lebt es sich als älterer Mensch in Steinhagen? Was läuft gut, was kann noch verbessert werden? Und wie sieht die Situation für pflegende Angehörige aus? Eine Umfrage des Projektes »Gesund alt werden in Steinhagen« soll Antworten auf diese und weitere Fragen finden. Insgesamt planen die Verantwortlichen ein ganzes Jahr voller Aktionen. Bereits Mitte September gab es einen Auftakt-Workshop, im Februar wird ein Aktionstag Gesundheit im Rathaus folgen. Bis April soll es insgesamt sechs Infoveranstaltungen zu verschiedenen Themen geben. Das *Haller Kreisblatt* fragte bei Projektmanagerin Angelina Stuckert vom »Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL« (ZIG) nach den Details.

Wie entstand die Idee?

**ANGELINA STUCKERT:** Hintergrund war die Sitzung der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Juni 2017, in der auch über aktuelle Vorhaben im Bereich der medizinisch-sozialen Versorgung älterer Menschen berichtet wurde. In anschließenden Gesprächen haben sich interessierte Projektpartner über Ideen für ein kommunales Präventionsprojekt in diesem Themenfeld ausgetauscht. Gemeinsam mit regionalen Vertretern entwickelten der Kreis Gütersloh und das Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft mit beratender Unterstützung der Krankenkassen IKK classic und Bertelsmann BKK die Idee, beispielhaft die Gesundheitskompetenzen der älteren Menschen und insbesondere der pflegenden Angehörigen zu stärken und den Kenntnisstand über Präventionsmöglichkeiten zu verbessern. Mit der Gemeinde Steinhagen fand sich schnell eine Projektpartnerin, um die Projektidee abzurufen und in die Tat umzusetzen.

Warum wurde gerade Steinhagen dafür ausgewählt?

**STUCKERT:** Es gab verschiedene positive Faktoren in Steinhagen, die für ein Gelingen des vorgesehenen Projektes sprachen. So verfügt Steinhagen über eine sehr aktive Pflege- und Wohnberatung, nebst der Organisation vieler Veranstaltungen über das Pflegenetzwerk »Vernetzte Pflege Steinhagen«, wie Steinhagener Pflegeinfor-



Angelina Stuckert



Nur ein paar Minuten: Auch der Steinhagener Wolfgang Groß nimmt an der Umfrage für Menschen ab 55 Jahren teil. Für ihn ist es eine Selbstverständlichkeit, sich die Zeit zu nehmen, um am Ende das Angebot in Steinhagen maßgeschneidert zu verbessern.

FOTO: SONJA FAULHABER

mationsabende, Dankeschön-Nachmittage für pflegende Angehörige und den Steinhagener »Tag der offenen Pflege«. Zudem war die Gemeinde 2009 die Pilotgemeinde für das mit dem Kreis Gütersloh gemeinsam durchgeführte Projekt, »Pflegeplan Teil III – Untersuchung der örtlichen Strukturen am Beispiel der Gemeinde Steinhagen«. Aus diesem Projekt sind beispielsweise das Generationenbüro, die Ehrenamtsbörse und das Förderprogramm »Jung kauft Alt«, hervorgegangen. Allerdings hatte sich auch herausgestellt, dass sich die ältere Bevölkerung mehr Gesundheitsangebote wünscht. Auch scheint es einen Bedarf für mehr seniorengeeignete sportliche Aktivitäten zu geben.

Wie finanziert sich das Projekt?

**STUCKERT:** Das Projekt wird mit Mitteln der Krankenkassen im Rahmen des Präventionsgesetzes finanziert, sowie mit Eigenleistungen der Gemeinde Steinhagen und des Kreises Gütersloh.

Ist der Fragebogen nur auf die Probleme in Steinhagen anwend-

bar oder ist ein allgemeiner Fragebogen entstanden, der für jede Kommune genutzt werden könnte?

**STUCKERT:** Die beiden Fragebogen wurden für die Gemeinde Steinhagen entwickelt. Andere Kommunen haben jedoch vergleichbare Herausforderungen. Die meisten Fragen beziehen sich auf die Gesundheits- und Lebenssituation der Bürgerinnen und Bürger sowie auf deren persönliche Interessen und Wünsche in Bezug auf ein glückliches und gesundes Altwerden in Steinhagen. Der andere Teil der Fragen berücksichtigt die vorhandenen Bewegungs-, Hilfs- und Unterstützungsangebote vor Ort. Diese beziehen sich konkret auf die Angebote in Steinhagen beziehungsweise auf die im Kreis Gütersloh. Ziel dieser Fragen ist es, zu erfassen, ob das bestehende Angebot bekannt ist, genutzt wird und ob die Bürger sich über diese Angebote ausreichend informiert fühlen. Besonders wichtig sind in diesem Zusammenhang die Fragen nach gewünschten beziehungsweise noch fehlenden Informationen und Angeboten in Steinhagen. Auf diese Weise möchten wir dafür sorgen, dass das bestehende Angebot besser bekannt wird, häufiger genutzt wird und gegebenenfalls neue,

## Mitmachen – so geht's

◆ Die Fragebogen wurden bereits verteilt. Interessierte, die bisher keinen Bogen erhalten haben, können aber trotzdem noch mitmachen. Die Fragebogen gibt es im Rathaus. Zum einen im Foyer frei ausliegend, zum anderen direkt bei der Pflege- und Wohnberatung bei Stefan Hell-

weg. Und wer den Weg ins Rathaus nicht schafft, der kann die Fragebogen auch direkt bei Stefan Hellweg unter ☎ (05204) 997108 oder per Mail unter stefan.hellweg@steinhagen.de ordern. Diese werden dann zugeschickt. Die Befragung endet Mitte November.

Was passiert mit den Erkenntnissen während des Projekts?

**STUCKERT:** Ein Ergebnis wird ein Handlungsleitfaden sein. Damit stellen wir unsere Erfahrungen anderen Kommunen zur Verfügung. Kommunen können den Leitfaden nutzen, um ähnliche Projekte auf den Weg zu bringen.

Der Auftakt war zum Heidefest: Wurden da schon erste Fragebogen beantwortet?

**STUCKERT:** Das Projekt hat sich beim Heidefest mit einem eigenen Stand erstmals der Öffentlichkeit präsentiert. Die Steinhagener haben sich über das Projekt und über die bestehenden Angebote für ältere Menschen und pflegende Angehörige informiert. Insbesondere

die pflegenden Angehörigen nutzten dabei die Möglichkeit, vor Ort über ihre Situation und eine Belastung zu sprechen. Beim Heidefest haben die Standbesucher bereits die ersten Fragebogen ausgefüllt.

Sie fragen an einer Stelle, worüber Bürger informiert werden wollen. Sind die Antworten abschlagend für die Vorträge, die es ab nächstem Jahr geben wird?

**STUCKERT:** Die sechsteilige Vortragsreihe wird die Themen Bewegungsförderung, Stressmanagement und Ernährung beinhalten und die Themenwünsche der Teilnehmer berücksichtigen. Es ist uns ein großes Anliegen, die Interessen und Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger bei der Planung der kommenden Veranstaltungen einzubeziehen. Wir möchten genau die The-

men vermitteln, bei denen ein Informationsbedarf besteht.

Welche Aktionen sind im Rahmen des Projektes noch geplant?

**STUCKERT:** Der Gesundheitstag wird Anfang Februar 2019 in Steinhagen stattfinden. Bei dem Gesundheitstag werden wir den Teilnehmern Vorträge präsentieren, Mitmach-Aktionen anbieten und die Möglichkeit geben, mit den Ausstellern vor Ort zu sprechen. Ab Februar ist auch eine sechsteilige Veranstaltungsreihe geplant. Außerdem wird es eine Fachtagung geben sowie einen Workshop, bei dem Akteure der Gesundheits-, Alten- und Seniorenarbeit gemeinsam über die Auswirkungen der Projektmaßnahmen, über bereits umgesetzte Strukturveränderungen in der Gemeinde Steinhagen sowie über kommende Veränderungen diskutieren.

Wann erwarten Sie die Auswertung der Ergebnisse der Fragebogenaktion?

**STUCKERT:** Die Befragung läuft bis Mitte November und die Ergebnisse fließen in die Planung des Gesundheitstags und der Veranstaltungsreihe mit ein.

Das Interview führte Sonja Faulhaber

## Damit der Tisch stets gedeckt bleibt

**Wechsel:** Am Dienstag übergab Irma Rosenow die Leitung des »Steinhagener Tisches« an Gökhan Kopal. Die Feierstunde nutzte sie vor allem, um Dank auszusprechen

■ **Steinhagen (joda).** Neben vielen guten Ratschlägen gab Irma Rosenow ihrem Nachfolger drei Dinge mit auf den Weg: einen Anstecker, der ihn nun offiziell als Tisch-Koch auszeichnet, eine DIN-A4-Mappe voller Anweisungen, was bei der Organisation zu beachten ist und einen Keramiklöffel. »Du musst nicht immer kochen, aber du darfst immer probieren«, sollte der ausdrücken, wie die langjährige Tisch-Chefin ausführte.

Nicht nur die knapp 30 ehrenamtlichen Köche, auch andere Weggefährten und natürlich viele hungrige Gäste waren am Dienstagmorgen ins Haus der Jugend gekommen, um Gökhan Kopal zu begrüßen und seiner 88-jährigen

Vorgängerin zu danken. Schon lange hatte Irma Rosenow für ihr gemeinnütziges Kochprojekt einen neuen Betreuer gesucht. Im 35-jährigen Computerexperten hat sie ihn nun gefunden. »Aber mit Sicherheit komme ich noch oft vorbei«, so Rosenow. So ganz trennen von »ihrem« Tisch kann sie sich eben noch nicht. Mit einer kurzen Rede dankte sie ihren Mitköchinnen und -köchen, den Sponsoren »für jeden Cent und jedes Bund Petersilie« und allen, die den Tisch besuchen.

Der Steinhagener Tisch ist für alle Hungrigen offen. Die Köche schwingen jeden Dienstagmorgen ihre Kochlöffel. Serviert wird immer um 11.30 Uhr. Schon zuvor gibt es für jeden, der möchte, eine Tasse Kaffee.



Der Staffel-Löffel wird übergeben: Gökhan Kopal leitet ab sofort den Steinhagener Tisch. Irma Rosenow wird ihm und die rund 30 Köchinnen und Köche weiter unterstützen. Die gratulierten genauso wie Bürgermeister Klaus Besser und das Team vom Haus der Jugend.

FOTO: JONAS DAMME

## Mobiler Recyclinghof

■ **Steinhagen (HK).** Wer seine ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräte loswerden möchte, kann diese am Dienstag, 13. November, in Brockhagen und am Donnerstag, 22. November, in Amshausen am Mobilen Recyclinghof der Arbeitslosenselbsthilfe Gütersloh abgeben. Der Mobile Recyclinghof macht in Brockhagen am Parkplatz der Grundschule von 15 bis 18 Uhr Halt. In Amshausen hält er am Parkplatz Starenweg ebenfalls in der Zeit von 15 bis 18 Uhr.

Neben der kostenfreien Abgabe von Elektrogeräten können Lampen und Metallschrott in haushaltsüblichen Mengen abgeben werden. Große Geräte werden gegen eine Gebühr abgeholt. Anmeldung unter ☎ (05204) 997322.

## Damit der Antrieb auch im Alter bleibt

Auf die Bürgerbefragung folgt der 1. Steinhagener Gesundheits-Aktionstag

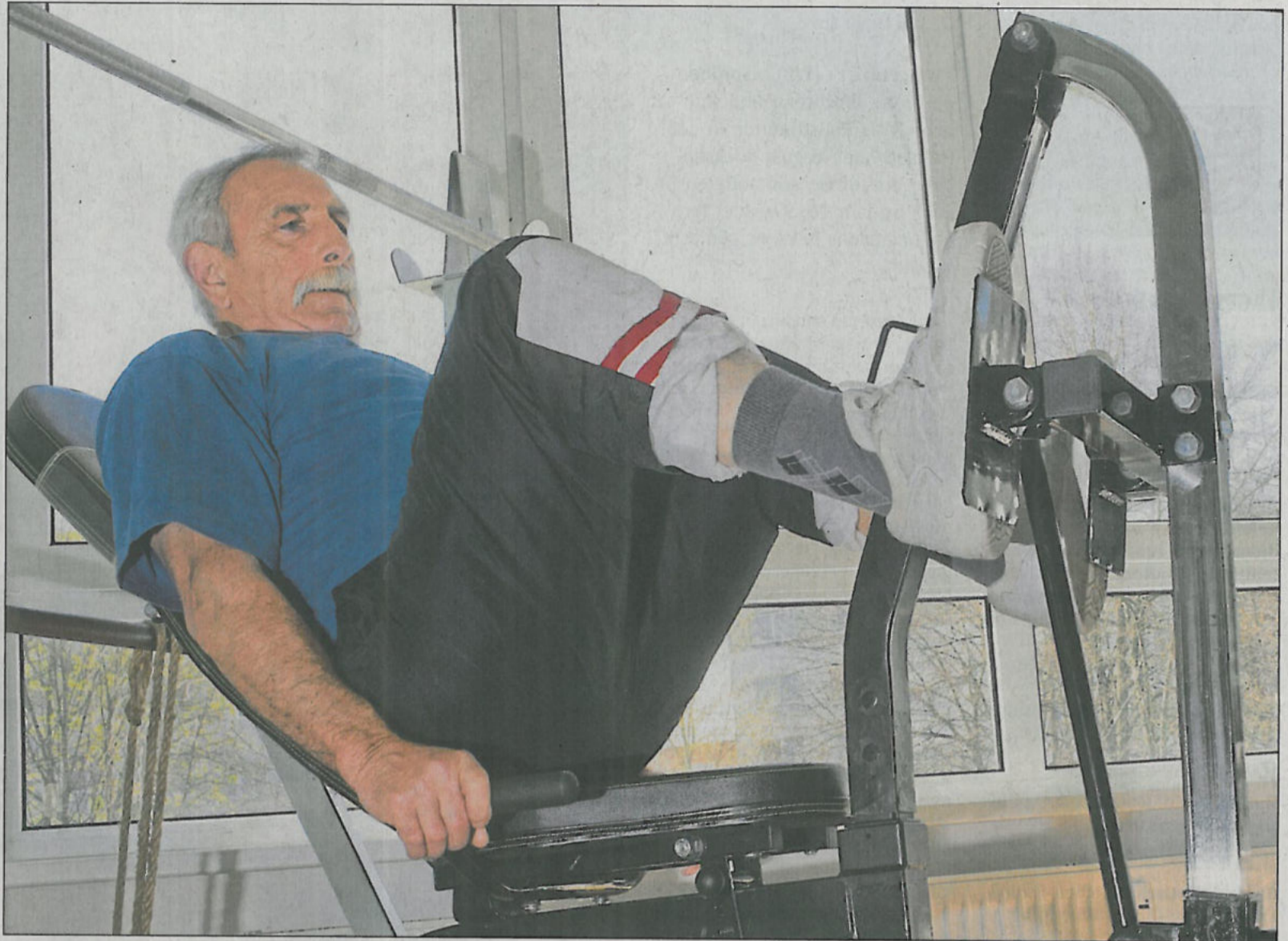
Von Volker Hagemann

Steinhagen (WB). Wenn es um ihre Gesundheit geht, liegen den Steinhagenern im Alter ab 55 Jahren vor allem drei Themen am Herzen. Das hat jetzt die Bürgerbefragung zum Projekt »Gesund alt werden in Steinhagen« ergeben. Was jeder selbst tun kann, welche Hilfe und anderen Möglichkeiten es gibt, zeigt erstmals ein Aktionstag am 3. Februar.

Mehr als 80 Antwortbögen hat die Gemeinde aus der Befragung zurück bekommen. Bürger ab etwa 55 Jahren konnten Anregungen formulieren, etwa welche Angebote in Steinhagen ausgebaut werden sollten oder was vielleicht noch fehlt. Das Projekt ist eine gemeinsame Initiative der Gemeinde, des Kreises und der Krankenkassen IKK classic und Bertelsmann-BKK. Hintergrund des Projektes ist der zunehmende Altersdurchschnitt der Gesellschaft.

Projektmanagerin Angelina Stuckert vom Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL (ZIG) hat bei der Auswertung vor allem drei wiederkehrende Themen ausgemacht: »Die Leute wünschen sich noch mehr Angebote zur Bewegungsförderung, noch mehr Beratung in Sachen gesunder Ernährung, außerdem Informationsangebote für ihren bevorstehenden Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand«, zählt Stuckert die genannten Hauptanliegen auf.

Zwar gibt es in Steinhagen bereits eine Reihe passender Anlaufstellen und Angebote; Pflegeberater Stefan Hellweg nennt etwa den in gedruckter Form erhältlichen Seniorenwegweiser und die Pfl-



Gesund und fit bis ins hohe Alter will wohl jeder bleiben. Dafür ist unter anderem Bewegung wichtig. Welche Angebote es in Sachen

ge- und Wohnberatung bei ihm im Rathaus. Aber er weiß auch: »Vieles ist noch nicht bekannt genug. Daher stellen die Initiatoren des Projekts »Gesund alt werden« jetzt den ersten Steinhagener Gesundheits-Aktionstag auf die Beine.« Am Sonntag, 3. Februar, stellen im

Rathaus insgesamt 29 Institutionen ihre Beratungs-, Hilfs- und weiteren Angebote vor. Mit dabei sind dann unter anderem Kreis-sportbund, Sportvereinigung und Heimatverein Brockhagen, DRK und Evangelische Kirchengemeinde, Pflegeberater und Pflegedienste, Seniorenbetreuer und die AWO, um nur einige zu nennen. »Außerdem gibt es Mitmach-Aktionen wie einen Herz-Kreislauf-Check, Outdoor-Fitness für Mütter, ein Muskel-Probetraining und einen Alltags-Fitness-Test«, zählt Bürgermeister Klaus Besser weitere Programmpunkte auf.

»Die Veranstaltung läuft von 11 bis 16 Uhr, dazu gibt es mehrere Fachvorträge«, sagt Stefan Hellweg. »Das Ganze richtet sich an alle interessierten Besucher; als Haupt-Zielgruppe wollen wir Menschen von etwa 55 Jahren an aufwärts ansprechen.« Denn viele Präventionsangebote, wie sie etwa Krankenkassen anbieten und bezuschussen, würden zum Großteil von jüngeren Teilnehmern genutzt, berichtet Thomas Johannwille vom Vorstand der Bertelsmann-BKK. »Dabei geht es darin genauso um Ältere«, betont er.

Jeder möchte gesund und glücklich alt werden, dabei mög-

lichst lange selbstbestimmt leben«, sagt auch seine Kollegin Miriam Wigand. »Deswegen wollen wir Gesundheits- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen und auch für pflegende Angehörige in Steinhagen nachhaltig verbessern und bekannt machen.«

Klaus Besser ruft dazu auf, vorhandene Möglichkeiten zu nutzen: »Vor dem Hintergrund, dass die Menschen eine steigende Lebenserwartung haben, gleichzeitig mit höherem Alter Gesundheitsrisiken, Hilfs- und Pflegebedürftigkeit zunehmen, ist es wichtig, dass jeder so viel wie möglich für seine Gesundheit und damit seine Lebensqualität selbst tut – durch Bewegung, gesunde Ernährung oder gemeinsame Unternehmungen mit Gleichgesinnten.«

Zum Projekt »Gesund alt werden in Steinhagen« sind weitere Veranstaltungen geplant, die jeweils um 18 Uhr im Ratssaal beginnen: »Aktiv in den Ruhestand« (11. Februar), »Selbstständig bis ins hohe Alter« (25. Februar), »Umgang mit Demenz« (4. März), »Plötzlich pflegebedürftig – was tun, wer hilft?« (11. März), »Veränderungen in der Lebensplanung« (18. März), »Leben bis zum Abschiednehmen« (1. April).

### Programm am 3. Februar

#### Ratssaal

11 bis 16 Uhr: Ausstellung – Information und Beratung mit 29 Teilnehmerständen

11.45 Uhr: Begrüßung durch Bürgermeister Klaus Besser

#### Sitzungszimmer (203)

12 bis 12.45 Uhr: Vortrag »Fit und bewegt im Alltag«, Diana Beyer, CompaFit Verl

13 bis 13.45 Uhr: Vortrag »In Balance sein – Ernährungswissen für neue Kraft und innere Ruhe«, Sabine Schulz, Dipl.-Oecotrophologin

14 bis 14.45 Uhr: Vortrag »Die Stürme des Lebens mit Achtsamkeit meistern: Stressbewältigung durch die MBSR-Methode, Susanne Gruhn, Psychologische Psychotherapeutin, und Marie-Luise Ober, Bewegungstherapeutin

15 bis 15.45 Uhr: Vortrag »Rechtliche Vorsorge im Alter – was muss ich wissen?«, Dietmar Moritz, AWO Ortsverein Steinhagen.



Julia Kruse, Stefan Hellweg, Miriam Wigand, Thomas Johannwille, Bürgermeister Klaus Besser und Angelina Stuckert (von links) organisieren den Gesundheits-Aktionstag. Foto: Volker Hagemann

## »Friederike« machte Arbeit

Sturmtief und Autobahn beschäftigten die Feuerwehr

Steinhagen-Amshausen (mat). Passend zur Eröffnung des nächsten Autobahn-Teilstücks blickte der Löschzug Amshausen aufs vergangene Jahr zurück. Denn 2018 sorgte die A33 für viel Neues. Nach der Freigabe im April

»Es war ein Rekordjahr, insgesamt sind alle drei Löschzüge über 400 Einsätze gefahren«, sagte Bürgermeister Klaus Besser, der auch für 2019 schon einige Neuerungen ankündigte. So hat der Kreis beschlossen, eine rund um

über neue Dienstkleidung, Handfunkgeräte und ein neues Löschfahrzeug für Brockhagen freuen.

An Lehrgängen teilgenommen haben 2018 Christian Heß und Stephan Masannek (Fahrertraining für Großfahrzeuge),



Preis zeigt Papst-Film

Ökumenische Arbeitskreis der katholischen Kirche in Steinhagen und der evangelischen Kirche in Steinhagen veranstaltet am Freitag den 11. Januar einen gemeinsamen Gesprächsabend. Im Mittelpunkt steht der Film „Papst Franziskus – ein Mann seines Wortes“ im Dietrich-Bonhoeffer-Haus gesiebert eingeladen.

Wählt seinen Vorstand

Der Männerchor Amshausen hat am Sonntag den 13. Januar alle Mitglieder um 16 Uhr zur Jahreshauptversammlung in die Steinhägerquelle ein. Neben der Wahl des Vorstandes an.



Dorfkirche: Die Maxim Kowalew Don Kosaken und zugleich gefühlvollen Stimmbildner. FOTO: ENGELS KONZERTBÜRO

Der russischer... genießen

Der Männerchor hat dreimal zwei Karten für den Konzert zu vergeben

Die Geschichten der Völker des Ostens, besonders der Kosaken, welche ihn für sein weiteres Leben prägten. Damit stand für Maxim Kowalew früh fest, dass auch er Musik studieren und eine klassische Gesangsausbildung absolvieren würde. Mit dem Magisterabschluss beendete er sein Studium an der Musikhochschule in Danzig. Es folgten eine Vielzahl von Opernengagements und das Mitwirken in verschiedenen Chören.

Nach internationalen Erfahrungen trat er 1994 den wohl entscheidendsten Schritt seines künstlerischen Lebens und sang in einem Chor, aus welchem sich später die Maxim Kowalew Don Kosaken herauskristallisierten. Jener Klangkörper lässt das musikalische Erbe der Kosaken in Westeuropa und Skandinavien aufleben. Maxim Kowalew sieht es bis heute als seine Aufgabe, die schönen russischen Melodien erklingen zu lassen und dadurch ein Zeugnis abzulegen vom Geiste jenes alten unvergänglichen Russlands, das im aktuellen Tagesgeschehen oft in Vergessenheit gerät.

Die Geschichten der Völker des Ostens, besonders der Kosaken, welche ihn für sein weiteres Leben prägten. Damit stand für Maxim Kowalew früh fest, dass auch er Musik studieren und eine klassische Gesangsausbildung absolvieren würde. Mit dem Magisterabschluss beendete er sein Studium an der Musikhochschule in Danzig. Es folgten eine Vielzahl von Opernengagements und das Mitwirken in verschiedenen Chören.

**Steinhagen (joda).** Kürzlich hatte Klaus Besser wieder einmal eine Schulklasse zu Gast. Auf die Frage „Was glaubt ihr, macht ein Bürgermeister den ganzen Tag?“, bekam er die spontane Antwort: „Sitzten!“ Das beschreibt Bessers Aufgabe sicherlich nur unzureichend, im Kern ist aber etwas Wahres dran: Wer im Büro arbeitet, bewegt sich oft zu wenig und hat große Chancen, später einmal Rückenprobleme zu bekommen. Und weil Fehlhaltungen, Ischiasschmerzen und chronische Schmerzen mittlerweile als Volkskrankheit gelten, will die Gemeinde Steinhagen gemeinsam mit der Gesundheitsbranche etwas dagegen tun.

Deswegen richtet sich der erstmalig ausgerichtete Präventionstag »Gesund alt werden in Steinhagen« auch an alle Bürger der Gemeinde.

Herz-Kreislauf-Check, Sitzgymnastik und Rollstuhlparcours

Wie der Name allerdings schon anklingen lässt, sollen auch Rentner für die Gesundheitsprävention begeistert werden – ein Klientel, das die Krankenkassen bei den Präventionskursen früher noch weniger im Blick hatten.

Für Sonntag, 3. Februar, haben die Organisatoren von der Innungskrankenkasse IKK, der Bertelsmann Betriebskrankenkasse, aus dem Steinhäger Rathaus und vom Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft rund 30 Aussteller eingeladen.

Neben Steinhäger Gruppen aus dem Pflege- und Gesundheitssektor bieten zum Beispiel die IKK Classic einen Herz-Kreislauf-Check, das Johanniskrankenhaus Sitzgymnastik und die PVM GmbH einen Rollstuhlparcours an. Der Gesundheitstag startet um 11 und endet um 16 Uhr.

Bevor es zu spät ist

Premiere: Am 3. Februar lädt das Rathaus erstmals zum großen Gesundheitstag ein. Fast 30 Aussteller und vier Referenten wurden dafür bereits zusammengetrommelt



Richtig sitzen will gelernt sein: Julia Kruse von der IKK (von links), Pflegeberater Stefan Hellweg, Thomas Johannwille von der Bertelsmann BKK, Bürgermeister Klaus Besser sowie Miriam Wiegand von der Bertelsmann BKK und Angelina Stuckert vom ZIG (auf den Rücken-Schon-Hockern). FOTO: JONAS DAMME

Neben der Aussteller-Messe sind am Sonntag vier Vorträge geplant. Um 12 Uhr heißt es »Fit und bewegt im Alltag«. Um 13 Uhr referiert eine Ernährungsexpertin unter dem Titel »In Balance sein – Ernährungswissen für neue Kraft

und innere Ruhe«. Um 14 Uhr erklären zwei Therapeuten das Konzept des Achtsamkeitstrainings. Dabei sind auch praktische Anleitungen und Übungen für den Alltag geplant. Den letzten Vortrag hält schließlich Dietmar Moritz von der

AWO unter dem Titel »Rechtliche Vorsorge im Alter – Was muss ich wissen?«

„Gerade viele Ältere wissen gar nicht, was es im Bereich Prävention alles gibt“, erklärt Thomas Johannwille von der Bertelsmann BKK den neu-

Vorträge im Ratssaal

◆ Anschließend an den Gesundheitstag sind noch sechs weiterführende Veranstaltungen jeweils um 18 Uhr geplant:

◆ Unter dem Titel »Aktiv in den Ruhestand« referieren Regina Fleer-Meyer vom Generationenbüro und Margret Eberl vom Kreissportbund am 11. Februar.

◆ Friederike Hege mann von der AWO erklärt am 25. Februar wie man »Selbstständig bis ins hohe Alter« bleibt.

◆ »Demenz« und die Frage, wie man damit umgehen sollte, besprechen Jaana Rosa und Hanna Kratsch vom DRK am 4. März.

◆ Cornelia Woge von der Diakonie und Pflegeberater Stefan Hellweg erklären am 11. März, was zu tun ist, wenn jemand »Plötzlich pflegebedürftig« wird.

◆ »Neue Wege gehen – wie Veränderungen in der Lebensplanung gelingen« heißt der Vortrag von Dr. Knut Menzel am 18. März.

◆ Den Abschluss machen Inge Sieber und Brigitte Wittkowsky vom Mobilem Hospizteam Steinhagen mit dem schwierigen Thema »Abschiednehmen«.

en Focus auf die Rentner. Aber gerade im höheren Alter sei regelmäßige Krankheitsprävention wichtig, denn sie erhöhe die Chancen ein langes, selbstbestimmtes, schmerzfreies Leben zu führen erheblich.

Über »Kunst« lässt sich ganz wunderbar streiten

Wilsberg und Co. in Steinhagen: Das Kulturwerk holt Serienschau spieler Leonard Lansink in die Schulzentrumsaula. Letzte Karten für die heutige Aufführung gibt es an der Abendkasse

**Steinhagen (joda).** Leonard Lansink und seine ZDF-Paraderolle als Münsteraner Antiquar und Privatdetektiv Georg Wilsberg sind sicherlich das Zugpferd der Kulturwerks-Aufführung, die heute Abend um 20 Uhr beginnt.

Das ist Fluch und Segen für das Stück zugleich, denn der Stoff kann ohne Schwierigkeiten für sich selbst stehen. Als Yasmina Rezas Drama »Kunst« (im Original: »Art«) vor etwas mehr als 20 Jahren in Paris uraufgeführt wurde, stieß es den

Kunstbetrieb so sehr vor den Kopf, dass erste Preise nicht lange auf sich warten ließen. Mittlerweile ist »Kunst« zum Klassiker avanciert.

Die Ausgangssituation ist so einfach wie genial: Drei Freunde unterhalten sich über ein Bild. Das hat einer der drei, Serge (gespielt von Luc Feit), gerade für einen horrenden Preis gekauft. Das Bild ist 1,20 x 1,60 Meter groß und vollständig weiß – wer ganz genau hinsieht, erkennt vielleicht einige leicht abgehobe-

ne Strukturen. Einen der Freunde veranlasst das zu der vielleicht etwas forsch formulierten Frage: „Für diese Scheiße hast du 100.000 bezahlt?“ Das ist der Auslöser für einen wilden, meist komischen und immer bissigen Streit, der die Dreierfreundschaft an ihre Grenzen treibt.

► »Kunst« (die Anführungszeichen sind Teil des Titels!) beginnt heute Abend um 20 Uhr in der Aula des Schulzentrums. Karten an der Abendkasse.



Streiten lustvoll: Luc Feit (von links), Heinrich Schafmeister und Leonard Lansink im Stück KUNST. FOTO: JURGEN FRAHM

Stockenten versus Toffifeen

Sportlich: Der Abi-Jahrgang 2019 hatte am Sonntagabend zum Eisstock-Turnier eingeladen. Mit den Einnahmen füllen die Gymnasiasten ihre Partykasse



# Sanfter Pik in den Finger

**Erster Gesundheitstag:** Ein Musikinstrument für Demenzkranke, ein Wackelbrett für junge Mütter und leise Töne für gute Ohren ... Fast 30 Informationsstände rund um das Thema »Gesund im Alter« haben Besucher ins Rathaus gelockt

Von Ekkehard Hufendiek

■ **Steinhagen.** Viele wissen: Ein kleiner Pik in den Finger kann den stärksten Mann umhauen. Doch bei der Blutabnahme aus der empfindlichen Fingerkuppe kennt Brigitte Theus-Wegener einen guten Trick: Sie setzt zuerst einen harmlosen Ablenkungsschmerz, um den eigentlichen Nadelstich kaum merklich erscheinen zu lassen – und es funktioniert.

Gerhart Riegert etwa aus Steinhagen verzieht nicht einmal das Gesicht, als ihm die gelernte OP-Schwester und Hauswirtschaftsmeisterin am Informationsstand der Innungskrankenkasse einen Tropfen Blut abzapft. Mit dem Piks in den Finger kontrolliert sie die Blutwerte Riegerts. Brigitte Theus-Wegener hat Zweifel, dass Riegert den Vorsorgetest besteht: „Er ist nämlich ein Süßer“, sagt sie und spielt damit auf die vermutlich zuckerhaltige Ernährung ihres Besuchers an.

## Absichtlich gesetzter Schmerz lenkt vom Nadelstich ab

Doch Gerhard Riegert bleibt cool und das nicht ohne Grund: sowohl sein Blutzucker als auch sein Cholesterin liegen im Normalbereich. Der empfohlene Blutzuckerwert liegt nämlich unter 100 Milligramm pro Deziliter. Gerhard Riegert kommt auf einen Wert von 96. Sein Cholesterinwert liegt bei 163 Milligramm pro Deziliter und kann sich ebenfalls sehen lassen. Alles unter 200 weist zumindest nicht auf ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislaufkrankungen hin.

Brigitte Theus-Wegener klärt ihre Testpersonen ebenso geschickt über die theoretischen Zusammenhänge auf, wie sie ihnen den Nadelstich in den Finger verpasst: „Gutes Cholesterin ist nichts anderes als unsere Müllabfuhr“, sagt sie und malt dabei das Modell



**Gesundheitscheck:** Brigitte Theus-Wegener legt einen Teststreifen auf die Einstichstelle von Gerhard Riegerts Finger. So ermittelt sie dessen Blutwerte und der Steinhagener kann Vorsorge gegen eine Diabeteserkrankung treffen.

FOTO: EKKEHARD HUFENDIEK

einer Fettzelle auf ein Blatt Papier. Gutes Cholesterin sei dichter, deswegen nenne der Fachmann es auf Englisch »High Density Lipoprotein« (HDL).

Die HDL-Partikel im Blut sind lebenswichtig. Denn sie transportieren überschüssige Fette ab. Doch zu viel des Mülls bewältigt auch die gute Müllabfuhr nicht. Dann kann sich der Überschuss als Plaque in den Blutgefäßen ablagern und irgendwann zu einem Infarkt führen.

Auch durch weitere Gesundheitschecks konnten vermutlich beruhigt nach Hause gehen: Gunther Stephan etwa

lässt im Erdgeschoss sein Hörvermögen testen. Dazu setzt Nursel Karaca, Mitarbeiterin eines Hörgeräteanbieters, dem Probanden einen Kopfhörer auf und drückt anschließend den Knopf eines damit verbundenen Tongebers.

## Veeh-Harfe ermöglicht Demenzkranken das Musizieren

Der sogenannte »Schnell-Hörtester« sendet Schall in der Frequenz von 4000, 2000, 1000 oder 500 Hertz aus, also Töne, die klingen wie das leise Fiepen einer Maus. Gunther Ste-

phan lauscht. Sobald er auf einem Ohr einen Ton in den genannten Frequenzen wahrnimmt, gibt er ein Zeichen und Nursel Karaca macht einen Haken auf einem Kontrollblatt. Gunther Stephans Hörkraft bereitet ihr keine Sorge: „Alles gut“, sagt Nursel Karaca.

Im Obergeschoss des Rathauses bietet Alice Schneider von der Seniorengruppe »Vergissmeinnicht« eine Veeh-Harfe zum Musizieren an. Das Zupfinstrument erinnert an eine Zitter. Der Erfinder Hermann Veeh entwickelte das Instrument Ende der 1980er Jahre für seinen Sohn, der mit Down-Syndrom geboren wur-

de. Unter den horizontal angeordneten Saiten liegt ein Notenblatt, das zugleich Zupfpunkt und Tonlänge angibt. So lässt sich fast jede Melodie kinderleicht nachspielen. Alice Schneider setzt die Veeh-Harfe vor allem bei Demenzerkrankten ein.

Vor dem großen Ratssaal vertreten Renate und Wilken Ordelheide vom Heimatverein Brockhagen einen ebenso altersübergreifenden Ansatz der Gesundheitsvorsorge: Sie spielen. Und zwar ein Gesellschaftsspiel mit dem Namen Qwirkle. „Beim Spielen vergisst man seine Wehwehchen“, erklärt Wilken Ordel-



**Veeh-Harfe:** Esther Zagorny zupft eine Saite, Alice Schneider schaut zu.

FOTO: EKKEHARD HUFENDIEK



**Balanceübung:** Die fünf Monate alte Lieske mit ihrem Vater Daniel.

FOTO: EKKEHARD HUFENDIEK

heide und schmunzelt. Ganz nebenbei berichtet er, dass er nach sechs Jahren und 100 Beiträgen in der Sendung »Lokalzeit OWL« seine »Fernsehkarriere« nun beendet hat.

Eine sportliche Version der Prävention bietet Anna Hiescher im Ratssaal an: Ihr Angebot zum Gleichgewichtstraining fordert Kraft, Geschick und Konzentration. Sie hat ein Fitnessprogramm speziell für Mütter konzipiert. Ein Programmpunkt ist das Balanceboard. Auf dem runden Wackelbrett trainieren die Mütter nach der Schwangerschaft ihre Beckenbodenmuskulatur.

## cher Polizist mit Galgenfrist

ngels Zeugen platzte der Prozess vorbei ist es damit aber nicht

(anke). Prozess hen Beang 2017 als Poli ndsie um lte. Der astungs- Frau aus

Auch diese Frau war skeptisch und ließ den Mann nicht in die Wohnung. Eine 57-jährige Steinhagenerin war durch einen Zeitungsartikel auf die Betrugsmasche aufmerksam geworden und ließ den Betrüger ebenfalls abblitzen. Die 91-jährige Rentnerin hatte weniger Glück. An ihr drängelte sich der Mann an der Haustür vorbei und griff sich ihr Port-

M NAMEN S VOLKES

r Straße

## Mitglieder-Rekord soll geknackt werden

**Verein mit positivem Trend:** Die Mitgliederzahl der Kyffhäuser-Kameradschaft wächst und wächst. Beim Bundesvergleichsschießen konnten junge sowie erfahrene Schützen punkten

■ **Steinhagen-Brockhagen** (BNO). Vor 110 Jahren zählte die Kyffhäuser-Kameradschaft 177 Mitglieder. So viele waren es nie wieder. Doch langsam, aber sicher nähert sich der Verein dieser magischen Zahl. „Am 1. Januar hatten wir 171 Mitglieder und seitdem sind bereits drei Neue dazugekommen“, berichtete Vorsitzender Klaus Landwehr.

Eigentlich ist es keine große Überraschung, dass der Trend bei der Kyffhäuser-Kameradschaft immer weiter nach oben zeigt. Programm wird hier für alle Generationen angeboten. Die Kinder und

aber schon jetzt ablesen, dass sich diese Investition für die Schützen gelohnt hat. Beim Bundesvergleichsschießen belegte Horst Stromberg bei den Senioren mit dem Luftgewehr – stehend aufgelegt – den ersten Platz. Mit dem Kleinkaliber setzte sich Nina Schabbehard bei den Damen an die Spitze.

Auch der Nachwuchs überzeugte durch Treffsicherheit. Jana Schreiber belegte mit dem Luftgewehr, stehend aufgelegt, nicht nur im Einzel bei den Mädchen den ersten Platz, sondern gewann auch im Schüler-Team mit Alina Philippi und Paul Pohlmann den ersten Rang. Nicht nur diese erfolgreichen Schützen wurden

bei der Jahreshauptversammlung am Freitagabend in der Gaststätte Wolkenstein ausgezeichnet. Seit zehn Jahren hält Andreas Gerdkamp der Kameradschaft die Treue. Seit 25 Jahren ist Friedhelm Heitland dabei und seit 50 Jahren Gerhard Deuse.

Darüber hinaus freute sich Jürgen Linhorst über das sil-

berne Eichenblatt, Rainer Hammer und Uwe Strothenke über das Fahnenträgerabzeichen in Silber und Wolfgang Tuxhorn über das Ehrenschild der Kameradschaft. Sie alle haben sich in besonderer Weise für den Verein eingesetzt, sei es im Vorstand, als Förderer, Fahnenträger oder fachkundiger Handwerker im Zuge der Schießstand-Sanierung.

**Vorstandsvorsitzender einstimmig wiedergewählt**



stuck an der Autobahnbrücke hat der Landesbetrieb 1,5 Kilometer vom Kreisverkehr Brockhagener Straße bis zur B 68 zu erneuern.

Die Bauarbeiten müssen erledigt sein, bevor 2020 die Sanierung der Bielefelder Straße beginnt. Die Landstraße soll auf 4,2 Kilometern von der Peter-Kreuzung bis zum Hilterweg saniert werden. »Wegen des Umfangs werden die Arbeiten bis 2021 dauern«, kündigte Sven Johanning an. Die Gemeinde hat bereits 2017 eigene Vorstellungen für die Er-

gen, Staus und Baustellenlärm auf die Gemeinde zu. Für eine lange Weile. Nun denn, irgendwann müssen die Straßen saniert werden. Ihre Baufähigkeit ist schon lange allzu offensichtlich. Indes gilt zu hoffen, dass die Planer die Belastungen durch eine kluge Bauabschnittsplanung möglichst gering halten für die Bürger. Die Abbindung dieser Lebensadern des Ortes könnte sonst zum Kollaps führen.

Annemarie Bluhm-Weinhold



Tiefe Furchen in der Fahrbahn: Die Bielefelder Straße ist seit Jahren schadhaft, besonders an der ZOB-Kreuzung im Dorf.

können interessierte Käufer aus dem Angebot von etwa 60 Anbietern wählen. Das Besondere an diesem Second-Hand-Markt ist, dass die Anbieter ihre Sachen morgens bringen, selbst einsortieren und abends einschließlich Erlös nur wieder abholen müssen. Die Anbieter müssen sich dazu vorab per E-Mail melden (steinflohmarkt@gmx.de), um eine Verkaufsnummer zu erhalten. 20 Prozent des Verkaufserlöses wird dann je zur Hälfte zwischen Schülervertretung und dem Abi-Jahrgang 2019 aufgeteilt.

# Vom Hörtest bis zum Erlebnistanz

## Gesundheits-Aktionstag im Rathaus gut besucht – weiter geht es mit Vorträgen

**Steinhagen (el).** Maßgeschneidert nach einer Umfrage ist der Gesundheits-Aktionstag im Rathaus Steinhagen an den Start gegangen. Entsprechend gut kam die Mischung aus Information, Vorträgen und Mitmach-Aktionen bei den zahlreichen Besuchern an.

Angelina Stuckert vom Bielefelder Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft (ZIG) hat das Projekt Gesundheitstag initiiert. Gedacht hat sie es für Orte, die schon eine nachweisbare Struktur des Gesundheitswesens haben. »Oft ist diese aber wenig bekannt und könnte besser genutzt werden«, sagte Angelina Stuckert. Nach der Umfrage ergaben sich dabei für Steinhagen Schwerpunkte in Ernährung, Stress, Bewegung und mehr Information über das Angebot.

Insgesamt 34 Anbieter aus Steinhagen und dem Umkreis fanden sich daher zu der Messe ein. Darunter das Matthias-Claudius-Haus. Sozialpädagogin Julia Brenko stellte den Bezug zur Jugend in den Mittelpunkt: »Viele Kinder haben heute nicht mehr regelmäßig Kontakt mit alten Menschen wie den Großeltern.« Geschichten, Besuche und vor allem Simulationen des Alterns, wie eingeschränkte Sicht und Beweglichkeit, schaffen Verständnis.

Besseres Wissen über die Pflege alter Menschen hatten auch diverse Pflegedienste und Krankenkassen, ja, sogar die Volkshochschule, im Informationsprogramm. Alice Schneider erklärte als Musikgeragogin, welche besondere Wirkung Lieder und das eigene Musizieren in der Pflege einnehmen. Sogar

Demenzpatienten sprechen instinktiv auf einst bekannte Melodien an. Desweiteren gehörten verschiedene medizinische Messungen wie Blutdruck, Beweglichkeit, Körperfett, Fitness und Blutzucker sowie ein Hörtest zum Angebot. Das nahmen sogar diejenigen gerne an, die noch lange nicht zum Zielpublikum der über 55-Jährigen gehören. Das Ausprobieren von Gesellschaftsspielen und Massagebällen sowie der Erlebnistanz waren weitere Aktionen.

»Mit so viel Publikum haben wir nicht gerechnet«, so Angelina Stuckert. Dennoch wird der Gesundheitstag eine einmalige Veranstaltung bleiben. Es schließt sich eine Vortragsreihe an. Der nächste Termin am 11. Februar, 18 Uhr im Rathaus, hat das Thema »Aktiv in den Ruhestand«.



Mit Melodien Erinnerungen wecken: Das ist die Aufgabe von Musikgeragogin Alice Schneider. Foto: Eische Loose

T

er Woerdener in vom Ein-dicke Woll-auch immer rt kann er sie rzeitigen sie bestimmt vermisst, ver-EINER

HEN

G

gen Steinhagen 52 04 / 91 99 90 52 04 / 91 99 99

52 01 / 81 11 40 52 01 / 81 11 55

52 01 / 81 11 10 52 01 / 81 11 55

52 01 / 81 11 20 52 01 / 81 11 66

52 04 / 91 99 95 52 04 / 91 99 94

52 04 / 91 99 99

52 01 / 81 11 27 52 01 / 81 11 26

52 01 / 81 11 66

Julker Kreisblatt vom 28.2.2019

## Plötzlich pflegebedürftig

**Einladung zum Vortrag:** Im Rahmen der Veranstaltungsreihe »Gesund alt werden in Steinhagen« informieren Cornelia Woge und Stefan Hellweg zu einem Thema, das viele gerne verdrängen

■ **Steinhagen** (fja). Die Situation tritt oft plötzlich ein. Ein Angehöriger kommt ins Krankenhaus und kann danach nicht mehr ohne Hilfe alleine zuhause leben. Plötzlich pflegebedürftig – so lautet dann auch der Vortrag, der am Montag, 11. März, ab 18 Uhr im Rathaussaal stattfindet. Cornelia Woge, Pflegedienstleiterin der Diakoniestation, und Stefan Hellweg, Pflegeberater im Rathaus, zeigen auf, wo und wie Betroffene Hilfe finden.

„Steinhagen ist auf diesem Gebiet glücklicherweise gut aufgestellt“, weiß Cornelia Woge. Ein dichtes Netz an Dienstleistern und Gruppen hat sich in den vergangenen



**Expertenteam:** Cornelia Woge von der Diakonie und Stefan Hellweg von der Gemeindeverwaltung.

FOTO: FRANK JASPER

Jahren gebildet. Deren Angebote werden am 11. März vorgestellt.

„Darüber hinaus zeigen wir auf, wie man einen Pflegegrad beantragt und geben einen

Überblick darüber, welche Leistungen mit den einzelnen Pflegegraden überhaupt verbunden sind“, nennt Stefan Hellweg einen weiteren Inhalt. Finanzielle Hilfen werden ebenfalls angesprochen. Die können zum Beispiel dafür eingesetzt werden, um eine Tagespflege, einen Fahrdienst oder eine notwendige Umrüstung zur barrierefreien Wohnung zu finanzieren.

Im Anschluss an den Vortrag stehen Stefan Hellweg und Cornelia Woge den Besuchern für Fragen zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Veranstaltung im Rathaussaal ist kostenlos.

•••••



Sie geben wertvolle Tipps: Pflegedienstleiterin Cornelia Woge von der Diakoniestation Steinhagen und Stefan Hellweg, Wohn- und Pflege-

berater der Gemeinde, stellen Möglichkeiten der Hilfe für Pflegebedürftige und Angehörige vor. Foto: Volker Hagemann

## Pflegebedürftig – und dann?

Cornelia Woge und Stefan Hellweg laden für 11. März zum Vortrag ein

■ Von Volker Hagemann

Steinhagen (WB). Meist werden Betroffene erst mit dem Thema konfrontiert, wenn es gilt, wichtige Entscheidungen zu treffen. Um rechtzeitig vorbereitet zu sein, lädt die Gemeinde zum Vortrag ein: »Plötzlich pflegebedürftig – was tun, und wer hilft weiter?«

Weil das Thema Pflege komplex ist, informieren dazu am Montagabend, 11. März, zwei Fachleute, die sich fast täglich damit auseinandersetzen: Cornelia Woge ist Pflegedienstleiterin der Steinhagener Diakoniestation am Unteren Feld, Stefan Hellweg ist Wohn-

und Pflegeberater der Gemeinde. Ihr Vortrag beginnt um 18 Uhr im Steinhagener Ratssaal, und im Anschluss stehen beide Referenten für Fragen zur Verfügung.

Welche Anlaufstellen in der Gemeinde gibt es, welche Unterstützung kann ich in Anspruch nehmen? »Das bewegt zahlreiche Steinhagener, wie in der Bürgerbefragung der Gemeinde deutlich wurde«, weiß Stefan Hellweg. Antworten soll der vierte Vortrag in der Projektreihe »Gesund alt werden in Steinhagen« geben.

Cornelia Woge hat in ihrer Arbeit mit Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen immer wieder eines festgestellt: »Viele wissen gar nicht, welche Möglichkeiten sie haben, was ihnen zu steht. Wir wollen Mut machen

und sagen: Holen Sie sich Unterstützung, nutzen sie die!« Mut will sie den Besuchern auch machen mit Tipps, wie man sich auf die Begutachtung durch den Medizi-

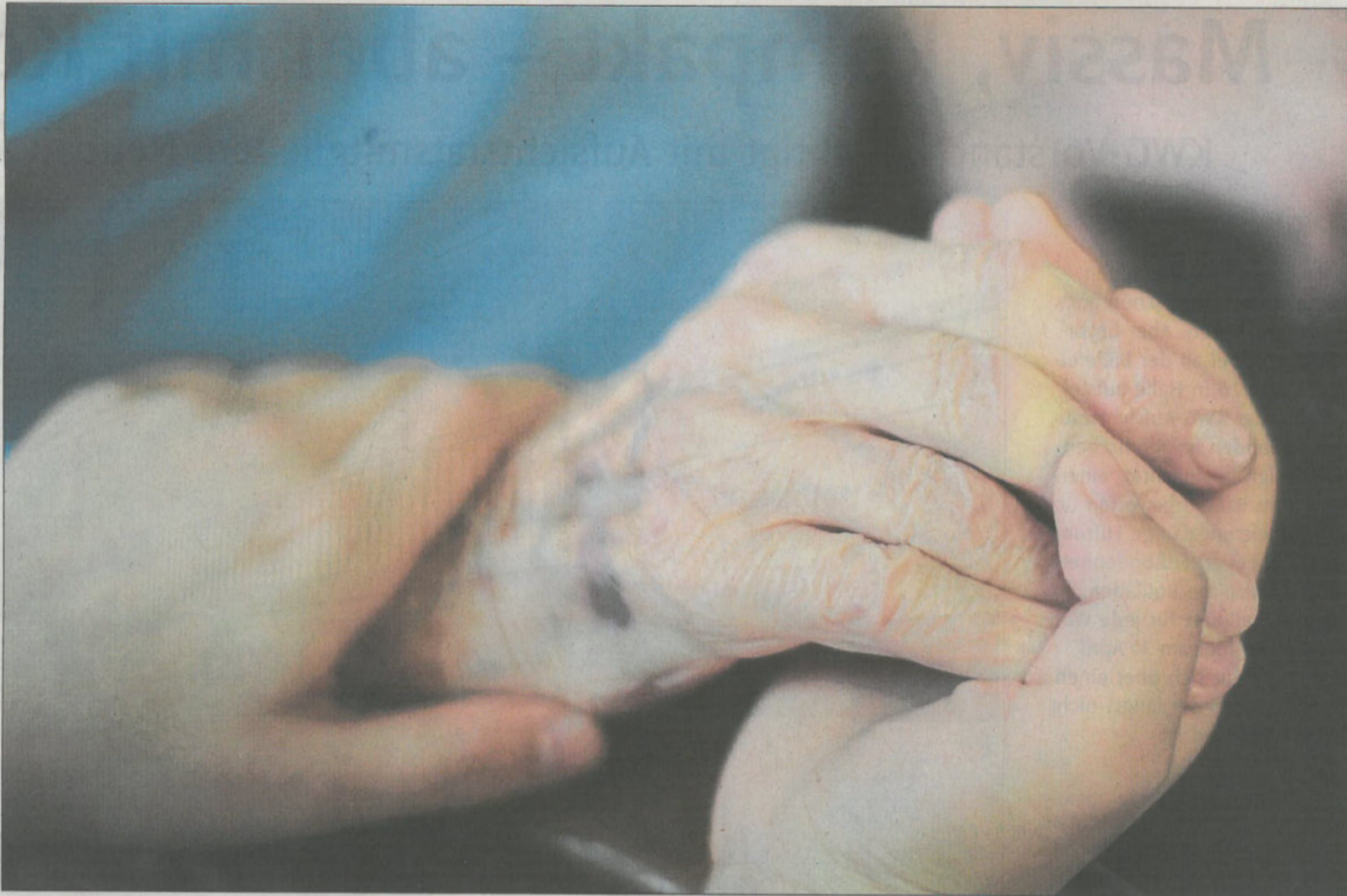
**»Wir wollen Mut machen und den Leuten sagen: Holen Sie sich Unterstützung, nutzen sie die!«**

Cornelia Woge, Diakonie

nischen Dienst vorbereiten kann, wenn es um die Beantragung eines Pflegegrades geht. Wer einem zur Seite stehen kann, wird auch Stefan Hellweg erklären: »Zum 2011 gegründeten Netzwerk »Vernetzte Pflege Steinhagen« ge-

hören zahlreiche ambulante und stationäre Angebote wie Wohn- und Betreuungsgruppen, ehrenamtliche Angebote und mehr.«

Und was ein ambulanter Pflegedienst oder eine Tagespflege leisten können, wie die Wohnberatung bei einer barrierefreien Umgestaltung der Wohnung helfen kann, dafür geben Stefan Hellweg und Cornelia Woge an diesem Abend Beispiele: »Was kostet das? Welche Zuschüsse gibt es? Wie kann ich den monatlichen Entlastungsbeitrag von 125 Euro einsetzen?« Auch wenn die Betroffenen vor großen Herausforderungen stehen – Stefan Hellweg betont: »Wir sind dafür in Steinhagen gut aufgestellt.« Die Teilnahme am Vortrag ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.



So individuell die persönlichen Erfordernisse Pflegebedürftiger sind, so vielfältig sind die Hilfsangebote. Fachleute geben Rat. Foto: dpa

## Alle Möglichkeiten nutzen

Cornelia Woge und Stefan Hellweg weisen durch den Pflege-Dschungel

Von Volker Hagemann

Steinhagen (WB). Wird jemand pflegebedürftig oder muss einen Angehörigen pflegen, gibt es viele Möglichkeiten der Unterstützung. Welche das sind und wie man sie nutzen kann, erklärten jetzt Cornelia Woge und Stefan Hellweg.

Tagespflege, Kurzzeitpflege, Pflegegrade, Entlastungsleistungen... Das Thema ist für viele ein Buch mit sieben Siegeln, und oft tritt ein Pflegefall völlig unvorbereitet ein, etwa nach einem Schlaganfall. Cornelia Woge, Pflegedienstleiterin bei der Diakonie, und Stefan Hellweg, Pflegeberater bei der Gemeinde, gaben am Montagabend in ihrem Vortrag »Plötzlich pflegebedürftig – was tun, und wer hilft weiter?« einen Überblick und beantworteten Fragen. Wie wichtig solche Informationsabende sind, zeigt die große Resonanz: Fast 90 Besucher aller Generationen füllten den Ratssaal.

Zwei Dinge betonen die beiden Fachleute immer wieder: »Wenn Sie oder Ihr Angehöriger pflegebedürftig werden, dann sollten Sie sich das auch eingestehen. Nutzen Sie Hilfeleistungen, sie stehen Ihnen zu!«, appelliert Stefan Hellweg. Und: »Haben Sie keine Angst vor dem Papierkram! Wir helfen Ihnen, Sie haben in Steinhagen ein Netzwerk an Profis«, sagt Cornelia

**»Achten Sie als Pflegenden auch auf sich selbst! Klappen Sie eines Tages zusammen, haben wir zwei Pflegebedürftige.«**

Cornelia Woge, Diakoniestation

Woge. Die Referenten wollen Pflegenden dazu ermutigen, monatliches Pflegegeld zu beantragen, Sachleistungen wie hauswirtschaftliche Hilfe, auch eine Tagespflege oder stationäre Kurzzeitpflege zu nutzen: »Das hat nichts mit Abschieben zu tun«, sagt Cornelia Woge. »Achten Sie als Pfl-

gender immer auch auf sich selbst! Denn klappen Sie eines Tages zusammen, haben wir den worst case: zwei Pflegebedürftige. An sich selbst zu denken, das muss man erst einmal lernen.«

Stefan Hellweg nennt außerdem die Hilfe durch die Wohnberatung, nennt KfW-Zuschüsse für Umbaumaßnahmen zuhause, darunter Handläufe und barrierefreie Bäder.



Cornelia Woge (Diakonie), Mitorganisatorin Angelina Stuckert (Zentrum Innovation Gesundheitswirtschaft) und Stefan Hellweg (Gemeinde, v.li.) freuen sich über die Resonanz. Foto: Hagemann

### Diese Fragen bewegen das Publikum

**Wann sollte ich aktiv werden, mich um Hilfe kümmern?**

Cornelia Woge: Geht Selbstständigkeit verloren durch körperliche Einschränkungen oder Demenz, füllen Sie einen Antrag an Ihre Krankenkasse aus, um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu beantragen.

**Was ist, wenn mein Partner nach einem Schlaganfall weitere Hilfe zu Hause benötigt?**

Cornelia Woge: Wenden Sie sich noch während des Krankenhausaufenthaltes an den Sozialdienst des Krankenhauses. Er kann schon erste Hilfsmittel organisieren. Anschließend setzen wir vom Pflegedienst uns mit Ihnen zusammen, um weiteres zu besprechen.

**Was bedeutet Behandlungspflege?**

Stefan Hellweg: Die Unterstützung etwa beim An- und Ausziehen von Stützstrümpfen, der Wundversorgung oder dem Spritzen von Insulin. Sind solche Leistungen vom Arzt verordnet und werden vom Pflegedienst erbracht, übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

**Wie läuft der Erstbesuch des Pflegedienstes zu Hause ab?**

Cornelia Woge: Wir beraten Sie zunächst, beantworten Fragen. Wir beeinflussen nicht die Einstufung in einen Pflegegrad.

**Die Einstufung für einen Pflegegrad steht bevor. Muss ich mich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst besonders vorbereiten?**

Cornelia Woge: Bloß keine Panik, man will Ihnen nichts Böses! Legen Sie für den Termin Arzt- und Krankenhausberichte parat, falls vorhanden. Überlegen Sie, wo speziell im Alltag Unterstützung notwendig wird.

**Wie kann ich den monatlichen Entlastungsbetrag von 125 Euro nutzen?**

Stefan Hellweg: Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch darauf. Das Geld kann etwa für Betreuungsdienste, Tagespflege oder Haushaltshilfe genutzt werden. Ihre Krankenkasse muss den Anbieter anerkennen; fragen Sie sie erst!

**Weitere Informationen**

Pflegeberatung: 0 52 04/997-108  
Diakoniestation: 0 52 04/8 04 26



Haller Kreisblatt vom 13.3.2019

## Wenns dumm läuft, ist eine Teppichkante schuld

**Großes Interesse:** Experten gaben vor 80 Zuhörern Ratschläge rund um das Thema »Pflege«.

Denn der Mensch wird im Durchschnitt immer älter. Damit steigt das Risiko, irgendwann pflegebedürftig zu werden

■ **Steinhagen** (cf). Wenn die Selbstständigkeit im Alltag verloren geht, dann sind die Menschen in Steinhagen in puncto Pflege gut versorgt. Das erklärten am Montagabend Cornelia Woge, Pflegedienstleiterin der Diakoniestation, sowie Stefan Hellweg, Pflegeberater der Gemeinde Steinhagen. Gemeinsam mit Angelina Stuckert, Projektmanagerin im Bielefelder Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft, hatten sie Interessierte und Betroffene zum Informationsabend »Plötzlich pflegebedürftig« ins Rathaus eingeladen.

„Haben Sie den Mut, einen Antrag zum Pflegegrad zu stellen und geben sie nicht der Angst vor Bürokratie nach“, riet Cornelia Woge den mehr als 80 Besuchern im Ratssaal immer wieder. Und sie hatte



Die Pflege-Experten: Angelina Stuckert (von links), Cornelia Woge und Stefan Hellweg.

FOTO: CHRISTINA FALKE

ein paar Tipps, wie sich die Bürokratiehürde leichter bewältigen lässt: „Wichtig ist Ehrlichkeit. Machen Sie bei der Einstufung der Pflegebedürftigkeit daher schon vor dem Termin mit dem Gutachter bereits eine Liste bezüglich aller

Medikamente, die der Betroffene einnimmt, und aller Hilfsmittel, die dieser täglich verwendet. Und notieren sie auch Ihre Fragen an den Gutachter. So können Sie schon im Vorfeld einen Widerspruch durch die Versicherung vermeiden.“

Wie umfangreich das Thema Pflegeversicherung ist, wurde den Zuhörern erst im Laufe des Vortrags wirklich bewusst. „Es gibt so viele Töpfe, aus denen Sie schöpfen können. Deshalb: Kommen Sie zu uns“, betonte Woge mehrmals an diesem Abend.

Darüber hinaus gaben die Fachleute Ratschläge, wie sich Unfälle, aus denen oft eine Pflegebedürftigkeit entstehen kann, vermeiden lassen. 70 Prozent aller Unfälle älterer Menschen, so Hellweg, seien Stürze. „Stolperfallen“ im häuslichen Umfeld sollten darum unbedingt erkannt und vermieden werden. Bereits eine hochstehende Teppichkante kann zum Sturz führen. Wenns dumm läuft mit verheerenden Folgen.

Neben ihren vielen Ratschlägen wiesen die Pflege-Ex-

perten unter anderem auf die seit dem 1. Januar 2017 geltenden Neuregelungen der Leistungsansprüche bei den Pflegegraden 1 bis 5 hin. Des Weiteren stellten sie den Zuhörern ehrenamtliche und ambulante Pflegedienste und Angebote vor, deren Angebote es pflegenden Angehörigen ermöglichen, selbst auch mal etwas Freizeit zu haben. Und auch Pflegewohngruppen, stationäre Heimpflege und Tagespflege wurden den Besuchern vorgestellt.

Am Sonntag, 7. April, öffnen diese Einrichtungen in der Gemeinde beim dritten Steinhagener Tag der offenen Pflege von 13 bis 17 Uhr für Interessierte wieder ihre Türen. Ausführliche Informationen zu dieser Veranstaltung veröffentlicht das *Haller Kreisblatt* in einer der kommenden Ausgaben.

Jeller Kreisblatt  
vom 17. Mai 2019

## Lokales Steinhagen



Abschluss von »Gesund alt werden«: Miriam Wiegand (Bertelsmann BKK, von links), Stefan Hellweg (Pflege- und Wohnberatung), Christel Kunz (Projektleitung), Knut Menzel (Praxis Neue Wege), Klaus Besser (Bürgermeister), Thomas Kuhlbusch (Dezernent Kreis Gütersloh), Angelina Stuckert (ZIG OWL) und Julia Kruse IKK Classic.

FOTO: BIRGIT NOLTE

# Das Fazit ist der Anfang

**Pilotcharakter:** Das Projekt »Gesund alt werden in Steinhagen« ist einerseits abgeschlossen, soll andererseits aber fortgesetzt werden

Von Birgit Nolte

■ **Steinhagen.** Mit einer Bürgerbefragung war das Projekt im Herbst vergangenen Jahres gestartet. Befragt wurden sowohl über 55-Jährige als auch pflegende Angehörige. Basierend auf den Antworten schloss sich im Februar der »Tag der Gesundheit« und ab März eine Vortragsreihe an. Die meisten Fragen bezogen sich auf die Lebenssituation der Bürger sowie auf deren Wünsche in Bezug auf ein glückliches und gesundes Altwerden.

Der andere Teil der Fragen berücksichtigte die vorhandenen Bewegungs- und Unterstützungsangebote. Diese bezogen sich konkret auf die Angebote in Steinhagen beziehungsweise auf die im Kreis. Ziel dieser Fragen war es, zu erfassen, ob das bestehende Angebot bekannt ist, genutzt wird

und ob die Bürger sich über diese Angebote ausreichend informiert fühlen.

„Besonders wichtig waren die Fragen nach gewünschten beziehungsweise noch fehlenden Informationen und Angeboten“, erläuterte Angelina Stuckert vom Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft Ostwestfalen-Lippe (ZIG OWL), das das Projekt gemeinsam mit der Gemeinde, dem Kreis Gütersloh sowie den beiden Krankenkassen Bertelsmann BKK und IKK Classic durchgeführt hat.

Projektleiterin Christel Funk vom Kreis Gütersloh stellte am Mittwochabend im Ratssaal die wichtigsten Zahlen der Befragung vor. Demnach empfinden 65 Prozent der über 55-Jährigen über das Bewegungs- und Sportangebot in der Gemeinde gut informiert zu sein und 77 Prozent wür-

den generationsübergreifende Angebote nutzen. 73 Prozent der pflegenden Angehörigen gaben an, dass sie diese Aufgabe belastet.

57 Prozent empfinden das Hilfs- und Unterstützungsangebot als ausreichend, 31 Prozent fühlen sich nicht ausreichend über diese Angebote informiert.

### Reihe soll im kommenden Jahr fortgesetzt werden

Die Befragungen wurden während des Projektes weitergeführt. 33 von 34 Befragten gaben an, dass sie den »Tag der Gesundheit« weiterempfehlen würden. Mit knapp 100 Besuchern war hier der Vortrag des Pflege- und Wohnberaters Stefan Hellweg der nachgefragteste. Ebenso fragten die Or-

ganisatoren bei der anschließenden Veranstaltungsreihe, die bis zum 18. März lief und unter anderem den aktiven Übergang in den Ruhestand oder die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zum Thema hatte, das Echo der Gäste ab. 51 von 56 Befragten gaben an, durch anschauliche Beispiele neues Wissen erlangt zu haben. Bemängelt wurde, dass Fragen zu wenig Zeit eingeräumt wurde, dass die Referenten zu schnell sprechen und Anglizismen verwenden würden.

Dinge, die verbessert werden können, denn es ist geplant, dass im kommenden Jahr sowohl der »Tag der Gesundheit« als auch die Veranstaltungsreihe fortgesetzt werden. Ein Leitfaden, der anderen Kommunen dabei helfen soll, ähnliche Projekte auf den Weg zu bringen, ist in Arbeit.

## Steinhagen



## Tageskalender

## WESTFALEN-BLATT

**Geschäftsstelle** Steinhagen, Bahnhofstraße 14, Telefon 05204/919990, 9 bis 13 Uhr, 14 bis 18 Uhr geöffnet.

## NOTDIENSTE

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst**, Telefon 116 117, von 15 bis 22 Uhr Notdienstpraxis am Klinikum Bielefeld-Mitte geöffnet, Teutoburger Straße 50.

## RAT UND HILFE

**Hilfe in Erziehungs- und Lebensfragen**, Terminvergabe unter Telefon 05204/880360.

**Mobiles Hospizteam/Trauergruppe »Lichtblicke«**, Telefon 0172/1877259.

**Sozialpsychiatrischer Dienst**, 8 bis 17 Uhr Suchtberatung, weitere Infos telefonisch unter 05241/851718.

**Familienzentrum**, Babysitter-Service, Vermittlung unter Telefon 05204/888213.

**Pflege- und Wohnberatung**, Rathaus, Telefon 05204/997108, weitere Informationen zum Thema auch im Internet unter [www.pflege-gt.de](http://www.pflege-gt.de).

## RATHAUS/BÜRGERBÜRO

**Rathaus Steinhagen**, 7.30 bis 12.30 Uhr geöffnet.

## BÄDER

**Waldbad**, von 13 bis 19 Uhr geöffnet bei Lufttemperatur ab 20 Grad.

# Konkrete Hilfestellung kommt gut an

## »Gesund alt werden«: Teilnehmer loben Themenvielfalt – mehr Zeit für Fragen gewünscht

Von Sara Mattana

Steinhagen (WB). Die Organisatoren des Projekts »Gesund alt werden in Steinhagen« hatten einen straffen Zeitplan: Acht Vorträge und Workshops, der erste Tag der Gesundheit und eine umfassende Bürgerbefragung standen in den vergangenen Monaten auf dem Programm – und die vielen Mühen haben sich gelohnt.

So blickten die Vertreter der Gemeinde Steinhagen, des Kreises Gütersloh, der Krankenkassen Bertelsmann BKK und IKK Classic sowie das Zentrum für Innovation in der Gesundheitswissenschaft Ostwestfalen-Lippe (ZIG) nun auf ein erfolgreiches Pilotprojekt zurück. »Mit der Reihe wollten wir Angebote für ältere Menschen und pflegende Angehörige aufzeigen und gemeinsam entwickeln«, sagte Bürgermeister Klaus Besser.

Und um diese bestmöglich an den Wünschen und Bedürfnissen der Bürger zu orientieren, erfolgte am Rande des Heidefests erst einmal eine Bestandsaufnahme. Dabei stellte sich heraus, dass sich 25 Prozent der Menschen ab 55 Jahren oft gestresst fühlen. 65 Prozent bewerten das Sportangebot vor Ort als ausreichend, und 77 Prozent würden generationsübergreifende Projekte nutzen.

Da jedoch nicht nur ältere Steinhagener, sondern auch pflegende Angehörige von der Aktion »Gesund alt werden« profitieren sollen, wurden auch sie sowohl vor als auch nach dem Projekt befragt. »73 Prozent der Befragten fühlen sich durch die Pflege ihrer Angehörigen belastet. 57 Prozent halten die bisherigen Hilfsangebote für ausreichend, während sich 31 Prozent über bestehende Angebote nicht ausreichend informiert fühlen«, sagte Christel Kunz, Geschäftsstellenleiterin der Gesund-



Miriam Wigand, Stefan Hellweg, Christel Kunz, Knut Menzel, Klaus Besser, Thomas Kuhlbusch, Angelina Stuckert und Julia Krause (von

links) blicken auf die erfolgreiche Reihe »Gesund alt werden in Steinhagen« zurück.  
Foto: Sara Mattana

heitskonferenz des Kreises Gütersloh.

Deshalb entwickelten die Organisatoren acht Vortragsveranstaltungen, von denen die letzte krankheitsbedingt ausfallen musste. Bei den anderen Vorträgen und Workshops herrschte jedoch meist rege Beteiligung. So ging es im Frühjahr beispielsweise um Themen wie die Bewegung im Alter, Pflege und Demenz. »Wir

haben als Rückmeldung bekommen, dass die anschaulichen Beispiele den Besuchern besonders gefallen haben. Viele hätten sich jedoch mehr Zeit für Fragen gewünscht«, sagte Christel Kunz, die sich gut vorstellen kann, ähnliche Veranstaltungen erneut zu begleiten.

Auch der im Februar erstmals durchgeführte Tag der Gesundheit kam bei den Gästen gut an.

»33 von 34 Befragten würden den Gesundheitstag weiterempfehlen«, sagte Christel Kunz. Und obwohl im Nachhinein einerseits die Vielfalt der Themen gelobt wurde, hätten sich einige der Besucher mehr Informationen zu Angeboten für jüngere Menschen gewünscht.

»Auch wurde angemerkt, mehr ortsansässige Gruppen einzubeziehen und die Veranstaltung

beim nächsten Mal lieber im Sommer und draußen durchzuführen«, sagte Christel Kunz, die gemeinsam mit den Vertretern aller beteiligten Gruppen einen detaillierten Leitfaden für die Organisation und den Ablauf von »Gesund alt werden« erstellt hat. »Wir möchten ein Beispiel sein für andere Kommunen und sie an unseren Erfahrungen teilhaben lassen«, sagte Klaus Besser.