

3000

SCHRITTE für mehr Gesundheit



DER NEUE LIONS-RENNER!



LionsSEN

Lebensrezepte für Senioren
111 Niedersachsen-Mannover



Eine ERFOLGSGESCHICHTE

... für die Generation 60+
... mit Schülern
... mit Kooperationspartnern

Eine LionsSEN-Activity
aus der Praxis
aus dem Distrikt 111 NH
für alle Lions-Clubs.

**VON
LIONS
FÜR
LIONS**

Lutz Voß,
Distrikt-Governor 2014/15



Rosa Huppert, Beauftragte KSEN



Jeder Mittwochnachmittag ist neu. Entweder erzählen bekannte Gesichter neue Erlebnisse und Geschichten oder man spricht erstmalig mit neuen und bisher unbekannten Menschen und erfährt hier spannendes und interessantes aus nah und fern.



LF Herbert Papenberg

Die Activity „3000 Schritte...“ hat sich in unserer Stadt zu einem wahren Renner entwickelt. Die regelmäßig durchgeführten Spaziergehrouen werden von 30–50 Senioren gern genutzt um zu spazieren, zu kommunizieren und angeleitet Kognitives zu leisten. Ein perfektes GEHhirntraining!

3.000 Schritte und viel, viel mehr dient dazu, ältere Menschen zusammen zu bringen, für mehr Gesundheit, mehr Gemeinsamkeit, mehr Lebensfreude, und für uns Lions mehr Öffentlichkeit, einfach eine wunderbare Activity, die „zwingend“ zum Nachmachen einlädt!

LF Siegfried Sander



Die anfängliche Skepsis unseres Lions Clubs, ob das Projekt „3000 Schritte für mehr Gesundheit“ auch angenommen wird, hat sich sehr schnell, angesichts der hohen und immer noch steigenden Teilnehmerzahlen, gelegt. Diese Activity ist, auch wegen der hervorragenden Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern, von hoher Bedeutung.

STIMMEN VON LIONS UND TEILNEHMERN

Ich bin seit April 2017 bei unseren regelmäßigen Spaziergängen auf verschiedenen Routen dabei. Ich freue mich immer auf den Mittwoch, auf die netten Kontakte und die Bewegung an frischer Luft. Auch die anderen Aktivitäten wie Kaffeetrinken, Eis essen, Wassertreten im Kneippbecken, Gymnastik mit den BBSlern sind einfach genial. Selbst schlechtes Wetter stört mich nicht allzuviel.

Ich bin seit 1 1/2 Jahren dabei. Freue mich jeden Mittwoch auf dieses Treffen. Regen und Kälte halten mich nicht davon ab, am Laufen teilzunehmen. Habe schon viele nette Leute kennengelernt. Das Laufen in Gesellschaft bringt einfach nur Spaß. Ich bin weiterhin dabei.

Elke Küster

Evelyne Wiegand

Als ich von der Idee „3000 Schritte für die Gesundheit“ in der Zeitung las, war mir klar: Da mach ich mit! Rheuma, Arthrose und anderer körperlichen Wehwehchen zum Trotz! Bewegung, Gemeinschaft, nette Gespräche, Erinnerungen... was will man mehr als älterer Rentner! Freue mich auf jeden Mittwoch!

Wilfried Schablon



Bernd Roggenkämper,
Präsident 2016/17

Unser Lions Club Einbeck wollte sich nicht nur für Lions Projekte wie „Klasse 2000“ und „Lions Quest“ engagieren, sondern auch für die ältere Generation (60+) eine adäquate Unterstützung finden.



... angeleitete Gymnastik



... freiwillige Eventteilnahme



... Einbecker Bierstadtlauf



... Köpfchen gefragt



... alles wird ausprobiert



... lockerer Abschluss

BILDER AUS DER PRAXIS

»... und das nächste Mal bringe ich meinen Mann mit« – dieses begeisterte Statement und die Freude an unserer Activity ist den Einbecker Lions Ansporn und Motivation. Nach 6-monatiger Vorbereitung konnte die Pilotveranstaltung zu »3000 Schritte für mehr Gesundheit« auf die Straße gebracht werden.

Alles begann mit einem Gespräch von Lutz Voß als damaliger Distrikt-Governor 111 NH mit dem Niedersächsischen Turnerbund. Die Intention war schnell umrissen, gemeinsam ein niederschwelliges Programm für mehr

Gesundheit im Alter zu entwickeln. Im Juni 2015 schlossen NTB und der Distrikt NH eine Kooperationsvereinbarung zu 3000 Schritten. Der NTB bringt seine Erfahrung mit Senioren ein und die Lions stellen ihre Activityverfahren zur Verfügung. Nach ersten Testphasen wurden Eckpunkte für die Umsetzung der Activity entwickelt. Auf Basis dieser Erkenntnisse konnten die Einbecker Lions Ende Oktober 2016 ihre Arbeit zur konkreten Umsetzung beginnen, unterstützt von den politischen Gremien der Stadt.

Ein kleines Team von ca. zehn engagierten Lionsfreunden erarbeitete eine Agenda. Aufgaben wurden verteilt und bei den nächsten



... Kneipp-Tour



... Startschuss April 2017

Sitzungen abgeglichen. Ziel war es, die Activity auf breite Füße zu stellen und Kooperationspartner aus Politik, Schule und Sport zu gewinnen. Die Einbecker Lions rannten mit ihrem Vorhaben, eine Bewegungsactivity für Senioren zu gestalten und auch zu finanzieren, offene Türen ein. Der Zuspruch der potentiellen Kooperationspartner und die angebotene Hilfe waren sehr motivierend.

Jetzt musste die Bevölkerung informiert werden. Es wurden Unterlagen erstellt, erste Streckenverläufe getestet und eine große, öffentliche Info- und Auftaktveranstal-

Museums mit musikalischer Untermalung präsentiert. Besonders die Tatsache, dass ein kostenfreies, regelmäßig stattfindendes Angebot für Ältere im Wohnungsumfeld geschaffen werden sollte, hat die Zuhörer überzeugt. Die von den Medizinern erläuterte Tatsache, dass durch dieses Programm nachweislich Nervenzellen stimuliert und neu vernetzt und somit das Gehirn jünger und leistungsfähiger werde, hat sein Übriges dazu beigetragen. An diesem Abend wurden die regionalen Kooperationspartner verbindlich vorgestellt. Ein Glückfall war es, dass



... neue Strecken testen!

auf das nächste Ziel, die Auftaktveranstaltung, konzentrieren. Um es vorweg zu



... jeder ist willkommen

die malerischen Wallanlagen der Stadt Einbeck geschickt. Etwas mehr als 3000 Schritte wurden absolviert, ohne jemanden in der Gruppe zu überfordern. Für kleinere Ruhepausen, die aber nicht eingelegt werden mussten, war die Strecke im Vorfeld auf Sitzmöglichkeiten, aber auch auf das Vorhandensein von Toiletten untersucht worden. Und für alle Eventualitäten war das Rote Kreuz, wie auch bei den späteren Folgespaziergängen, als einer der Kooperationspartner, informiert worden.

Der Spaß der Teilnehmer, die Freude an den Mitstreitern und der Wunsch, weiterhin an den Spaziergängen teilzunehmen, war bei allen unüberhörbar. Auch die Presse tat ihren Teil dazu, dass diese Activity seit einem Jahr mit wachsenden und wechselnden Beteiligungen erfolgreich und aufmerksamkeitsstark wahrgenommen wird.



... mit der Altenpflegeklasse der BBS Einbeck

tung mit allen Verantwortlichen inklusive Kurzbeiträgen der Politik, der Kooperationspartner und Mediziner geplant. Im März 2017 wurden diese Ergebnisse der Öffentlichkeit im einladenden Ambiente eines

die Altenpflegeklasse der Berufsbildenden Schule diese Activity fest in ihren Unterricht mit einbauen wollte.

Nach diesem großen Erfolg konnten sich alle Beteiligten

nehmen: der Startschuss im April war ein riesiger Erfolg. In Begleitung der Einbecker Lions in exzellenter Präsenz, der Politik und der Presse wurden die ersten Teilnehmer auf eine angenehm zu laufende 2,4 km-Strecke über

DIE FAKTEN

Der Demografische Wandel – und unsere Lionsantwort darauf.

Wir Lions verstehen uns in erster Linie als Serviceorganisation für Menschen, die in Not geraten sind. Typisch ist: Lions helfen da, wo staatliche Organe nicht hinreichen. Typisch auch: Lions erkunden zunächst, um dann gut sondiert die Activity an- und umzusetzen.

Nicht anders wollen wir in unserem Distrikt verfahren. In der von unserer KSEN, LF Rosa Huppert, geleiteten LionsSEN AG, bereiten wir das Themenfeld „Demografischer Wandel“ für die Clubs so auf, dass sie sich den daraus erwachsenden Aufgaben humanitärer Art zuwenden können.

Für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche haben die Lions Programme entwickelt, die inzwischen etablierte und von den Clubs adaptierte gern genutzte Vorgaben sind und umgesetzt werden. Somit sind wir hier mit einer tragenden und unverzichtbaren Säule des Demografischen Wandels bereits gut aufgestellt.

Mit einer ähnlichen Zielrichtung gilt es nun weitere Zielgruppen und insgesamt das Thema „Demografischer Wandel“ zu reflektieren, um unsere spezielle Lionsantwort darauf zu finden.

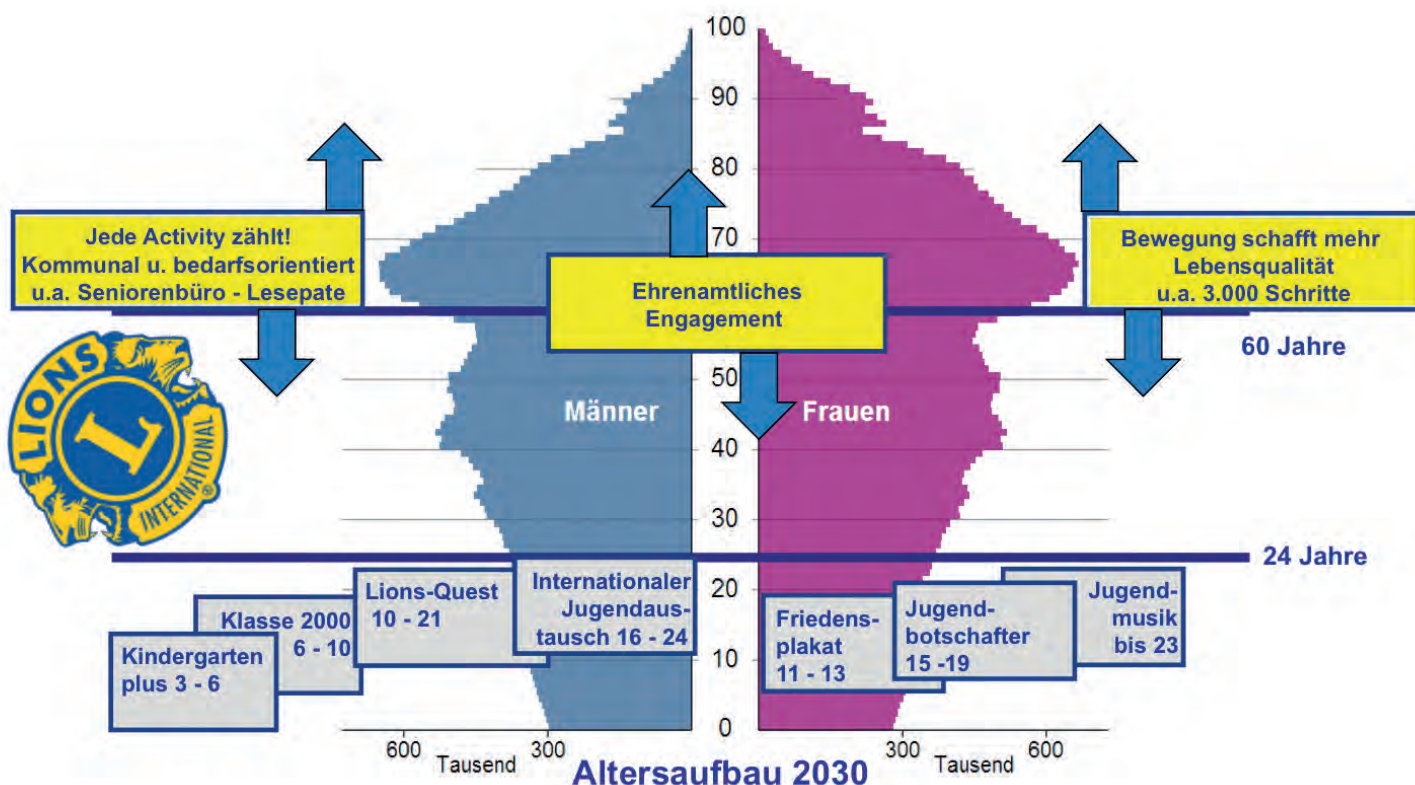
Die demografische Entwicklung der nächsten Jahrzehnte ist durch einen in Deutschland nie zuvor in dieser Intensität da gewesenen Prozess der „Überalterung der Gesellschaft“ gekennzeichnet.

Die „Babyboomer“ der 1960 Jahre wachsen jetzt in zahlenmäßig extrem großen Gruppen ins Seniorenalter hinein. Gepaart ist dieser unumkehrbare Prozess mit einer sich jedes Jahr um drei Monate verlängernden Lebenserwartung – Tendenz weiter steigend. Dieser in seiner Dynamik weltweit einmalige demografische Prozess wird durch die Bevölkerungspyramide – Altersaufbau 2030 – eindrucksvoll veranschaulicht.

Deshalb wollen wir Lions in ganz Deutschland

- die Herausforderung der Zukunft als Chance begreifen,
- die Senioren-Generation als eigene Zielgruppe entdecken,
- dem demografischen Wandel mit adäquaten Antworten begegnen:

mit Lebensrezepten für Senioren



3000 Schritte für mehr Gesundheit

ist eine Activity, die sich dieser Herausforderung stellt und viel für die Generation 60+, aber auch für die Lions und deren Kooperationspartner erreicht.

Der Mehrwert der Aktion »3000 Schritte für mehr Gesundheit« ist die enorme Außenwirkung, die schon alleine durch die Größe der Gruppe von 30–50 Teilnehmern erreicht wird.

Pressearbeit und zusätzliche Mund-zu-Mund-Propaganda helfen den Lions-Gedanken zu kommunizieren. Der Slogan: »Tue Gutes und sprich darüber« ist auch hier treffend. Nutzen Sie diesen Effekt um Ihren Bekanntheitsgrad zu steigern und darüber hinaus für Ihre Mitglieder- und Sponsorenwerbung.

Wir möchten Ihnen hier eine stichpunktartige Hilfestellung zur Umsetzung dieser Distrikt-Leuchtturm-Activity an die Hand geben.

Nutzen Sie die aufmerksamkeitsstarke Startphase der bundesweit geplanten Activity, seien Sie einer der ersten Clubs bei der Umsetzung. Richten Sie eine dauerhaft Bewegungsgruppe in Ihrer Region ein und profitieren Sie als Club von der positiven PR.

Aufgaben

LIONSFREUNDE:

Aufgaben im Vorfeld der geplanten Activity:

1. feste Arbeitsgruppen erstellen (ca. 10 Personen)
2. feste Verantwortlichkeiten festlegen
3. Erfahrungen und Referenzmaterialien der bestehenden Activities sichten und nutzen (Einbeck, Braunschweig)

4. eigene Unterlagen erstellen (To-do-Listen, Infomaterial für Öffentlichkeitsarbeit etc.)

5. Ansprache: Politik, Schulen, Kooperationspartner mit ins Boot holen.

6. Streckenführung ca. 2,5 km suchen und testen

7. Ergänzende Aufgaben für die Teilnehmer der Spaziergänge sammeln: Quiz, kl. Vorträge, Spiel, Sport (Kopftraining, Abwechslung)

8. Räumlichkeiten zum Beisammensein nach der Activity suchen: z. B. in Schulen oder öffentlichem Raum für gelegentliche Treffen: Kaffee und Kuchen etc.

9. Medizinischen Hintergrund zur Absicherung der Spaziergänge suchen: z. B. DRK oder Ärzte (Rufbereitschaft)

10. Versicherung: Lions-Haftpflichtversicherung (Bitte im Einzelfall prüfen!)

11. Personalpläne für die Begleitung der Spaziergänge erstellen. Rotation, Urlaub und Ausfälle bedenken.

12. Informationsabend für Politik, potentielle Kooperationspartner, interessierte Bürger und Presse organisieren: An diesem Abend das Projekt vorstellen und Kooperationsverpflichtung fixieren. Starttermin bekannt geben.

13. Materialien: Westen etc. einkaufen und bedrucken

14. Starttermin: Spaziergang mit allen Lions, der Politik, der Presse und den Teilnehmern gemeinsam durchführen. Wichtig: Pressearbeit im Vorfeld, zum Starttermin und danach.

Aufgaben zu jedem Spaziergang:

1. Vorbereiten (Strecke, Rahmenprogramm)
2. Organisieren (Begleitpersonal, Veröffentlichung: Treffpunkt

Teilnehmer: Wo?, Wann?)

3. Begleiten (mind. 3 Personen bei 50 TN)
4. Personal für nächsten Spaziergang vorplanen

Vorteile für Lions-Clubs:

1. regelmäßig, hohe Aufmerksamkeit dank auffälliger Gruppe im Stadtbild durch die wöchentlich stattfindenden Spaziergänge (wichtig: Westen mit Lionslogo, auch als Identifikationsmedium für Teilnehmer)

2. Multiplikation des Lionsgedankens durch Teilnehmer, Hilfskräfte und Kooperationspartner

3. regelmäßige PR durch Bekanntgabe des Treffpunktes und bei Sonderthemen

4. Ihr Lions-Club war in Ihrer Stadt noch nie so bekannt wie dank dieser Activity.

KOOPERATIONS-PARTNER:

unterstützen durch:

1. Sachspenden
2. Geldspenden
3. Personal

Vorteile für Partner:

regionale PR, interne und externe Expertisen, Werbung auf Westen

SCHULEN/BERUFSSCHULEN:

unterstützen durch:

1. Vorbereiten (optional)
2. Organisieren (optional)
3. Personal
4. Durchführen im Verbund mit Lions

Vorteile für Schulen:

regionale PR, Einbindung in Lehrplan (z. B. Altenpflegeklassen, soziale Projektarbeit)

Erfahrungen im Umgang mit älteren Menschen sammeln, verantwortliches Handeln lernen, Freude schenken

Vorbereiten und organisieren von Veranstaltungen

TEILNEHMER DER ACTIVITY

Vorteile für Senioren:

Baustein zur Erhaltung und Förderung der Mobilität und der geistigen Frische.

Der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Gesundheit wurde in einer Vielzahl von Studien nachgewiesen.

Tägliche kurze Spaziergänge von ca. 3000 Schritten haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Gruppendynamik ohne Vereinsgedanken: Begleitung durch Lionsfreunde und eingewiesene Helfer

Geselligkeit, Kommunikation, Gemeinschaftsgefühl, »Soziale Tankstelle«

Regelmäßigkeit und Verlässlichkeit

Keiner wird überfordert

helfende Hände im Hintergrund

kostenfreie Spaziergänge mit Rahmenprogramm

Möglichkeit, eigene Begleitperson mitzubringen

Keine Verpflichtungen

UNSERE KOOPERATIONS-PARTNER:

Niedersächsischer Turner-Bund



Berufsbildende Schulen Einbeck



Freimaurerloge Georg zu den drei Säulen



Einbecker Sportverein



Deutsches Rotes Kreuz



Kneippverein Einbeck



Landfrauen im Altkreis Einbeck

