

## **Gesund und aktiv im Alter: Bremer Senioren erobern die Quartiere!**

In Bremen bringt die Werkstatt Alter Senioren neue Gesundheitsangebote. Das Projekt fördert Aktivität und Gemeinschaft in Stadtteilen.

**Osterholz, Bremen, Deutschland** - Die Frage, wie Senioren fit und mobil bleiben können, ist von zentraler Bedeutung, vor allem in einer Zeit, in der viele ältere Menschen Schwierigkeiten haben, geeignete Angebote zur Gesundheitsförderung zu finden. Sharlina Spiering, die die Werkstatt Alter in Bremen leitete, betont, dass der Zugang zu solchen Unterstützungsangeboten oft eine große Hürde darstellt. „Das Bewusstsein für Gesundheitsangebote ist oft nicht vorhanden“, erklärt sie und hebt die Notwendigkeit hervor, durch niedrigschwellige Möglichkeiten einen Anreiz zu schaffen.

Das Gemeinschaftsprojekt, das mehr als drei Jahre lief, resultierte in über 100 verschiedenen Angeboten und Informationsveranstaltungen, die die Lebensqualität der teilnehmenden Senioren erheblich steigerten. Trotz der Herausforderungen, die die Corona-Pandemie mit sich brachte, konnten diese Initiativen mit einem kreativen Ansatz durchgeführt werden. „Wir haben nicht aufgegeben, sondern neue Wege gesucht, um die Menschen zu erreichen“, erzählt Spiering. Insbesondere in der Zeit der Kontaktbeschränkungen nutzten die Verantwortlichen einen Briefkasten, um den Bewohnern die Möglichkeit zu geben, Wünsche zu äußern.

### **Angebote erreichen die Bürger**

Ein wesentliches Ziel der Werkstatt Alter war es, Angebote direkt in die Quartiere der Stadt zu bringen, besonders in solche, wo die Menschen weniger Zugang zu Informationen haben. Die Strategie sah vor, gezielt in Stadtteilen wie Osterholz, Hemelingen und Walle aktiv zu werden, um Senioren anzusprechen, die durch geringe Renten oder einen Migrationshintergrund möglicherweise abgeschottet sind. Die Resonanz war überwältigend: Über 1.000 Teilnehmende wurden gezählt, die ihre Gesundheitskenntnisse erweitern konnten.

Besonders bemerkenswert ist, dass das Projekt inmitten der Corona-Pandemie ins Leben gerufen wurde, was die Umsetzung der geplanten Angebote nicht gerade erleichterte. Dennoch zeigen die Zahlen und Rückmeldungen, dass die Initiative auch in schwierigen Zeiten einen positiven Einfluss ausüben konnte.

## **Vielfältige Veranstaltungen und deren Erfolge**

Im Rahmen des Projektes kamen insgesamt 116 Veranstaltungen zustande, die verschiedene Aspekte wie Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit abdeckten. Sharlina Spiering bezeichnet den Austausch mit den Anwohnern und lokalen Akteuren als essenziell, um die wahren Bedürfnisse der Menschen zu erkennen. „Wir wollten nicht als Konkurrenz auftreten, sondern als Partner, die unterstützen“, so Spiering weiter.

Dank zahlreicher Fördermittel konnte eine Vielzahl von Workshops und Kursen realisiert werden. Dies förderte nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern auch die Eigenverantwortung der Teilnehmer. Ein Beispiel ist die Gruppe „Fit vorm Mittag“, die auch nach Projektschluss weiterhin aktiv bleibt. „Es ist beeindruckend zu sehen, wie die Teilnehmer diese Initiative selbstständig fortführen“, sagt sie erfreut.

## **Dokumentation und Zukunftsperspektiven**

Um die gewonnenen Erkenntnisse und Angebote zu bewahren, hat das Team rund um Spiering ein Handbuch erstellt. Dieses Handbuch dokumentiert die Ideen, Umsetzungen und etwaige Herausforderungen der Veranstaltungen, die im Rahmen der Werkstatt Alter stattfanden. Es soll dabei helfen, andere dazu zu inspirieren, ähnliche Projekte ins Leben zu rufen. „Der Anfang ist entscheidend. Mit jedem erfolgreichen Schritt wird es leichter“, erklärt Spiering, während sie auf die Notwendigkeit hinweist, dass solche Angebote kontinuierlich gepflegt und weitergeführt werden müssen.

Die nachfolgenden Generationen und lokalen Akteure sind nun gefragt, das Erbe der Werkstatt Alter weiterzuführen und den Schwung aus diesen Initiativen für zukünftige Projekte zu nutzen. „Es braucht jemanden, der sich kümmert, damit das Ganze am Laufen bleibt“, macht Spiering klar. Das Engagement und das Interesse der Teilnehmer zeigen, dass die Werkstatt Alter mehr bewirken konnte, als ursprünglich gedacht – und das nicht nur für die individuelle Gesundheit, sondern auch für das soziale Miteinander der Senioren in Bremen.

Für weitere Informationen zu den Angeboten und dem Projektverlauf, besuchen Sie [www.weser-kurier.de](http://www.weser-kurier.de).

Details	
<b>Ort</b>	Osterholz, Bremen, Deutschland
<b>Quellen</b>	• <a href="http://www.weser-kurier.de">www.weser-kurier.de</a>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**