



Interreg

Deutschland - Danmark



EUROPEAN UNION



WIPP

APPLIED WELFARE
INNOVATION - FOR YOU

WIPP- in Bewegung

**Gemeinsam mit Seniorinnen & Senioren:
Aktives und gesundes Älterwerden
gestalten!**

Journal 3/2019

WIPP – in Bewegung!



Das WIPP-Projekt wird von Interreg Deutschland-Dänemark mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert. Lesen Sie mehr über Interreg Deutschland-Dänemark unter www.interreg5a.eu

Besuchen Sie auch unsere [Internetseite](http://www.wipp-online.eu):
<http://www.wipp-online.eu>

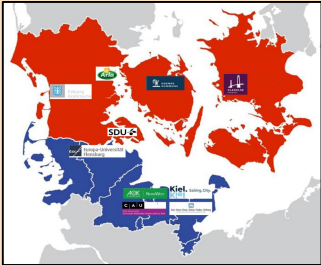
Oder folgen Sie uns auf [Facebook](#), [LinkedIn](#)

Gliederung



Worum geht es in dem Heft?

Seite 1



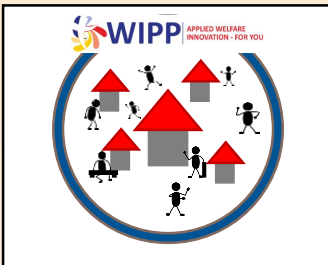
Wer ist dabei?

Seite 2



Stand der Dinge: 360° Workshop – Kienbaum

Seite 4



WIPP-Intervention – Hintergründe

Seite 7

Gliederung



WIPP – Intervention: Worum geht es genau?

Seite 9



WIPP im Gespräch

Seite 13



Observatorium WIPP – 360°:
Sicherung der Nachhaltigkeit

Seite 18



Was gibt es Neues?

Seite 22

Worum geht es in diesem Heft?

Gemeinsam mit Seniorinnen & Senioren: Aktives und gesundes Älterwerden gestalten!

Das WIPP-Projekt (Welfare Innovations in Primary Prevention; Wohlfahrtsinnovationen in der Primärprävention) baut auf den grenzüberschreitenden Ergebnissen und Erfahrungen eines früheren Interreg 4a-Projektes (Hanc-Healthy Aging Network of Competence; Kompetenznetzwerk für gesundes Altern) auf. Das WIPP-Projekt nutzt diese gesammelte Erfahrung: Es bezieht neue wichtige Projektpartner über die Grenzen hinweg mit ein; hinzu kommen die Entwicklung und Umsetzung eines neuen Präventionsmodells.

Trotz der Unterschiede in den deutschen und dänischen Gesundheitssystemen ist dieser Ansatz eine Stärke, um die ähnlichen grenzüberschreitenden Herausforderungen der wachsenden älteren Bevölkerung zu bewältigen.

In dem Journal „WIPP – in Bewegung“ werden die Trainingsprogramme des Projektes vorgestellt und aktuelle Aktivitäten beschrieben. Interviews von Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie Trainerinnen und Trainern sollen weitere Einblicke in die Praxis von WIPP geben. Außerdem werden Informationen zur Sicherung der Nachhaltigkeit nach Beendigung von WIPP vorgestellt.

Wer ist dabei?

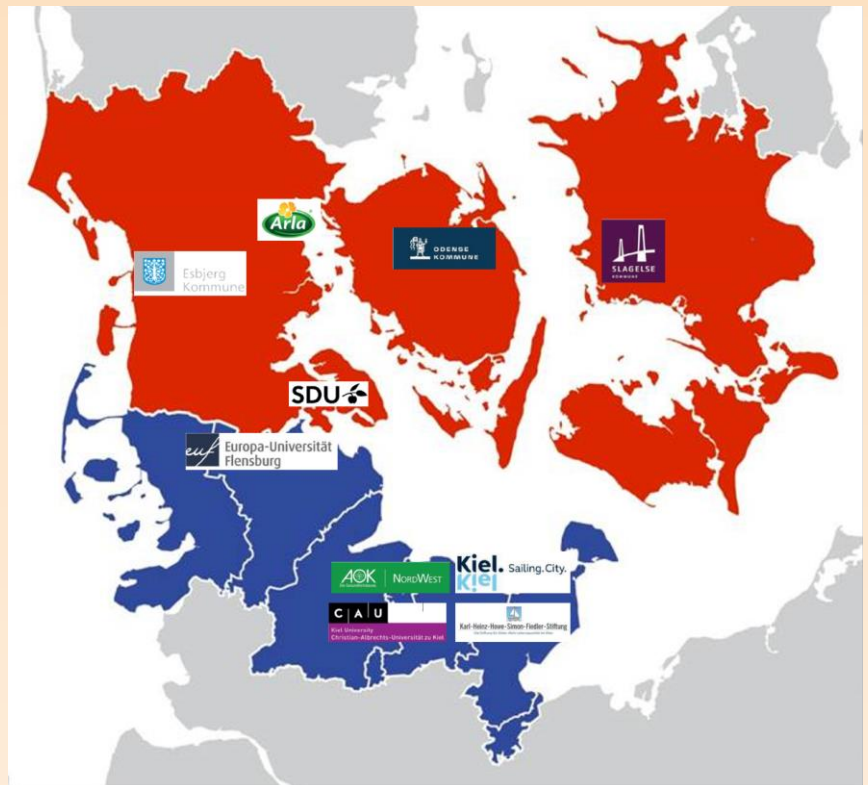
Das Projekt ist eine grenzüberschreitende Investition in die Gesundheit.

Im WIPP-Projekt
arbeiten zusammen:

**1 Hauptpartner
(Leadpartner)**

**9 Projekt-
partner**

**25 Netzwerk-
partner**



Wer ist dabei?

Das Projekt ist eine grenzüberschreitende Investition in die Gesundheit.

Lead Partner

1. Syddansk Universitet (SDU)



Projektpartner

1. Esbjerg Kommune (EK)



2. Slagelse Kommune (SK)



3. Odense Kommune (OK)



4. Arla Foods – Danmark (AF)



5. Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)



6. Europa-Universität Flensburg (EUF)



7. AOK NORDWEST (AOK)



8. Landeshauptstadt Kiel (LHK)



9. Karl-Heinz-Howe-Simon-Fiedler-Stiftung Kiel (HF)



Stand der Dinge: 360° Workshop – Kienbaum

Die immer älter werdende Bevölkerung weist zunehmend gesundheitliche Beeinträchtigungen auf. Das WIPP-Projekt hat das Ziel, die Gesundheit der älteren Bürgerinnen und Bürger zu erhalten und zu fördern. Die Abbildung veranschaulicht die Wirkungszusammenhänge des Projektes.

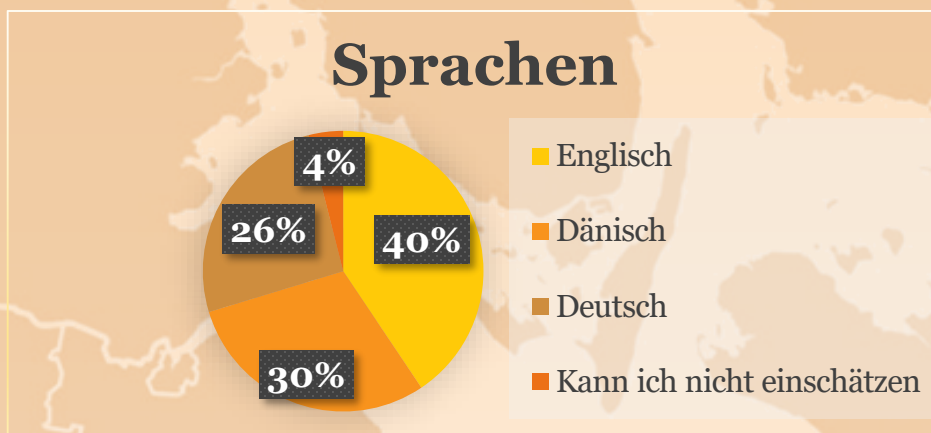


(modifiziert nach Kienbaum, Halbzeitbewertung WIPP, 2018)

Stand der Dinge: 360° Workshop – Kienbaum

Im Juni 2018 trafen sich alle Projektpartner zum 360° Workshop in Flensburg. In diesem Workshop wurden die Zusammenarbeit sowie die Strukturen innerhalb des Projektes durch ein außenstehendes Unternehmen „Kienbaum“ bewertet. Einige bedeutende Ergebnisse der Auswertung werden nun veranschaulicht:

Die Projektpartner verständigen sich im Arbeitsalltag in der Regel in den Sprachen Englisch, Dänisch und Deutsch, wobei Englisch als hauptsächliche Sprache bevorzugt wird.



Die Netzwerkpartner spielen eine wichtige Rolle im Projekt und sind laut Umfrage (53%) unverzichtbar für die Erreichung der Ziele des Projektes. Die Teilnehmer stimmen zu 33% voll und ganz zu und zu 40% eher zu, dass die Partner vertrauensvoll zusammenarbeiten.

Das Projekt erreicht gut folgende Einrichtungen: Forschungs- und Entwicklungseinrichtungen, Hochschulen und Universitäten, Gebietskörperschaften und sonstige Öffentliche Einrichtungen. Dagegen werden kleine und mittlere Unternehmen nur teilweise erreicht.

(modifiziert nach Kienbaum, Halbzeitbewertung WIPP, 2018)

Stand der Dinge: 360° Workshop – Kienbaum

Die Teilnehmer stimmen zu 67% zu, dass die Ergebnisse des Projektes auch von anderen als den Projektbeteiligten genutzt werden können.

Bei 27% der Teilnehmer ergaben sich durch die Kooperation in WIPP Impulse zur Veränderung von bestehenden Strukturen und Abläufen in der Organisation. Und bei 27% der Teilnehmer veränderte sich die Leistungsvielfalt der Organisation durch die Kooperation. Rund ein Viertel (20%) der Organisationen haben durch die Kooperation auf Dauer neue strategische Partner gewonnen. Durch die grenzüberschreitende Kooperation im Projekt konnten 20% der Organisationen ihre Arbeitsthemen und -inhalte schärfen.

FAZIT: Das WIPP-Projekt...

...gibt Impulse
zur
Veränderung

...erhöht die
Leistungs-
vielfalt

...gewinnt neue
Partner

...schärft
Arbeitsthemen
und -inhalte

(modifiziert nach Kienbaum, Halbzeitbewertung WIPP, 2018)

WIPP-Intervention - Hintergründe

Die Wohnumgebung – ein Ort für Prävention

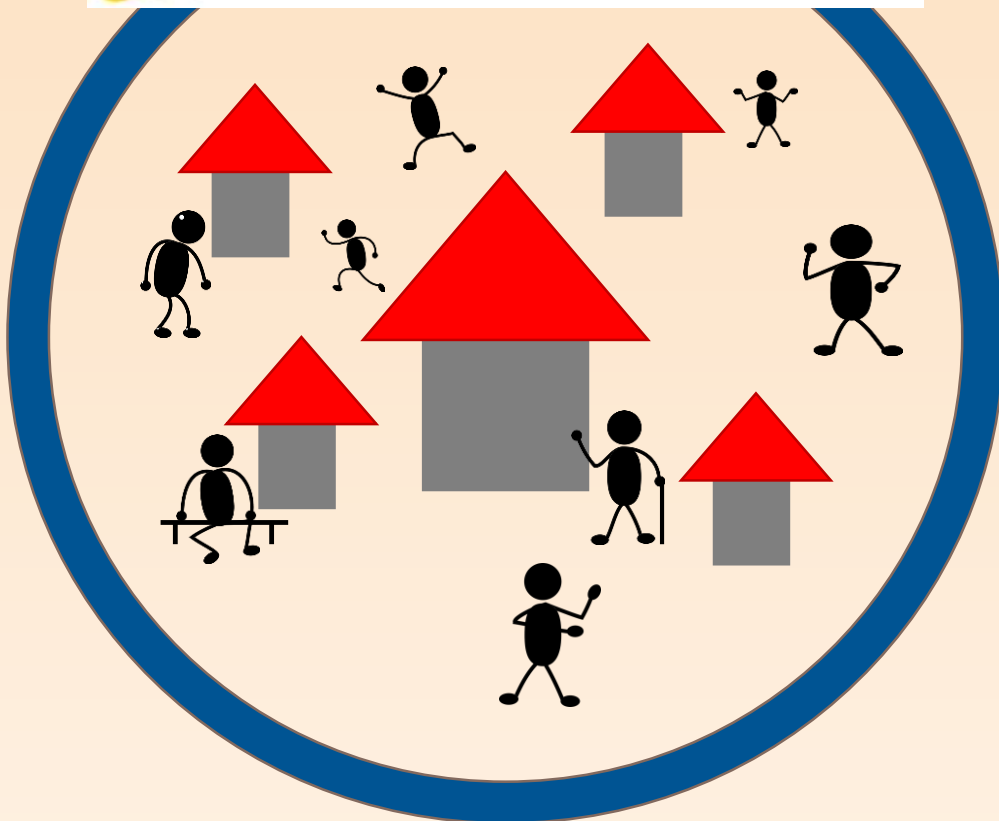
Viele ältere Personen leben bereits seit Jahrzehnten in der gleichen Nachbarschaft oder sogar in der gleichen Wohnung. Sie verbringen ihren Alltag dort und knüpfen soziale Beziehungen. Erfolgreiche Prävention sollte daher direkt an dieser Lebenswelt ansetzen und die Menschen dort aufsuchen, wo sie zu Hause sind.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Bewegungsradius von älteren Personen abnimmt und das soziale Umfeld kleiner wird. Ältere Personen sind damit meist viel mehr an ihre unmittelbare Wohnumgebung gebunden als jüngere und identifizieren sich mehr mit ihrem Stadtteil. Die Teilhabe am Leben im Stadtteil und in der Nachbarschaft ist daher im hohen Alter besonders wichtig; diese zu fördern, ist eine Kernidee von WIPP.

Darum sind insbesondere Kommunen wichtige Orte für die Prävention und Gesundheitsförderung, da Gesundheit wesentlich von der Qualität der Lebensverhältnisse in Städten, Kommunen und in Quartieren abhängt. Kommunale Angebote (Intervention) können maßgeblich dazu beitragen, dass Menschen sich in ihrem Stadtteil, ihrer Nachbarschaft wohl und zu Hause fühlen. Die an dem WIPP-Projekt beteiligten Kommunen haben diesen Sachverhalt erkannt und ihre Verantwortung übernommen.

WIPP-Intervention - Hintergründe

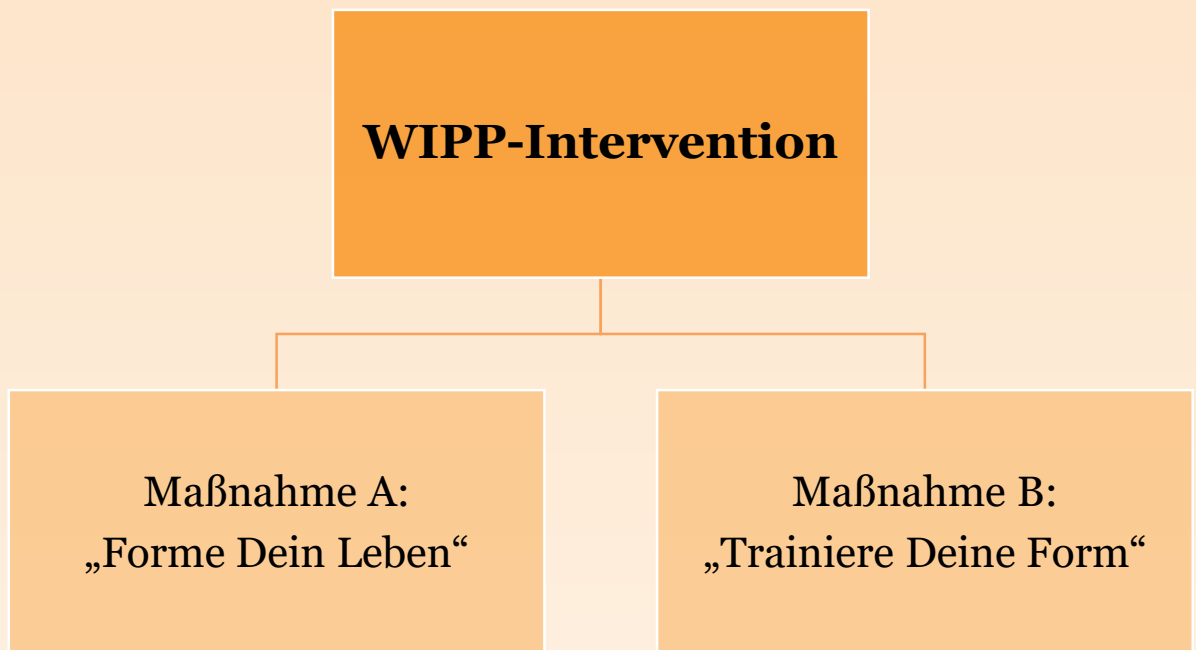
Prävention...
dort, wo die Menschen zu Hause
sind!



WIPP-Intervention: Worum geht es genau?

Die WIPP-Intervention besteht aus zwei Maßnahmen. Die eine Maßnahme „Forme Dein Leben“ hilft den Bürgerinnen und Bürgern, ihre gesundheitliche Situation zu verstehen, einzuschätzen und zu verbessern. Daraufhin werden kleine individuelle Ziele zu einem gesunden und aktiven Älterwerden formuliert, die im Alltag umgesetzt werden sollen.

Die zweite Maßnahme „Trainiere Deine Form“ erhält und steigert die körperliche Aktivität. Dabei haben die Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, verschiedene Übungen auszuprobieren und die für sie passende Übung zu finden.



WIPP-Maßnahme A: „Forme Dein Leben“

Die älteren Bürgerinnen und Bürger treffen sich im Rahmen der Maßnahme „Forme Dein Leben“ regelmäßig einmal pro Woche für 2 Stunden. Die Maßnahme dauert insgesamt 6 Monate und findet in einer Gruppe statt. In den ersten vier Wochen treffen sich die Gruppen wöchentlich. Danach vergrößern sich die zeitlichen Abstände zwischen den Treffen. Ein Trainer begleitet die Gespräche innerhalb der Trainingsgruppe.

Die Maßnahme „Forme Dein Leben“ unterstützt die Bürgerinnen und Bürger dabei, ihre körperliche und seelische Gesundheit zu verbessern und Lebensqualität zu gewinnen. Die Treffen bieten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausreichend Raum für gemeinsame und intensive Gespräche. Dabei haben sie die Gelegenheit, sich gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren.



WIPP-Maßnahme B: „Trainiere Deine Form“

Die älteren Bürgerinnen und Bürger treffen sich im Rahmen der Maßnahme „Trainiere Deine Form“ regelmäßig zweimal pro Woche für eine Stunde. Die Maßnahme dauert 6 Monate. In den ersten 3 Monaten finden zusätzlich 4 Einheiten der Maßnahme „Forme Dein Leben“ statt. Der Trainer vermittelt geeignete individuelle Übungen und gibt Hilfestellungen.

Die Maßnahme „Trainiere Deine Form“ unterstützt die Bürgerinnen und Bürger dabei, ihre körperliche Gesundheit und Beweglichkeit zu verbessern und somit aktiv am Leben teilzunehmen. Bei den Treffen der Maßnahme „Forme Dein Leben“ werden auch Themen wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung und eine passende körperliche Aktivität im Alltag besprochen.



Eindrücke der WIPP- Intervention



WIPP im Gespräch

„Forme Dein Leben!“

„Trainiere Deine Form!“

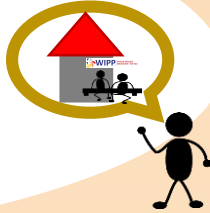
Zu den Maßnahmen wurden Erfahrungsberichte sowohl von Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie Trainerinnen und Trainern gesammelt. Auf den nachfolgenden Seiten werden die beiden Perspektiven der deutschen und dänischen Seite dargestellt. Ein Zusammenschnitt der Interviews folgt zeitnah auf der Projekt-Website unter <http://www.wipp-online.eu/de/das-wipp-projekt-eine-uebersicht/>.



WIPP im Gespräch

Perspektive der dänischen Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Wie erlebst Du den Kurs?



Anne-Marie Michelsen, Esbjerg Kommune:



„Der Kurs ist gut, ich bin dankbar, dass es ihn gibt. Weil man diesen kleinen Schubs bekommt und an viele Dinge erinnert wird, die man eigentlich weiß.“

Peer Christensen, Esbjerg Kommune:



„Meine Frau ist vor vier Jahren verstorben. Das bringt Leere ins Leben, das gibt einem eine Routine, welche das Leben prägt. Früher sprachen wir darüber: „Heute machen wir das.“ Aber nun ist mein Leben mehr oder weniger von Routinen geprägt. Es ist schön, dass ich heute mal rauskommen kann. Das ist der Grund, weshalb ich an dem Kurs teilnehmen wollte, und bisher hat es mich motiviert, weil ich eben rauskomme.“

Rita Lauridsen, Esbjerg Kommune:

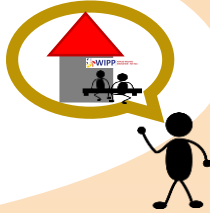


„Es ist ganz sicher auch eine Chance. Und der Grund, warum ich zugestimmt habe ist, dass ich Schwierigkeiten bei einigen Bewegungen habe. Dann ist es meine Chance, dass kompetente Leute mir helfen können. Das ist gut.“

WIPP im Gespräch

Perspektive der deutschen Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Wie erleben Sie den Kurs?



„Wir sind eine ganz tolle Gruppe, wir lachen viel, machen aber auch viel in der Zeit, in der wir hier sind und steigern uns mit der Zeit aber auch immer ein bisschen mehr. Das finde ich ganz toll. Allein so die Fröhlichkeit, wenn man reinkommt und das ist alles so locker. Das ist schön.“



„Sehr informativ und interessant. Also ich habe jetzt inzwischen ja einige nette Leute kennengelernt. Einige waren mir schon bekannt durch meine sportlichen Aktivitäten. Ich bin im Sportverein hier. Und aber auch andere Leute, die ich noch nicht kannte, die bei mir praktisch um die Ecke wohnen, die ich jetzt hier kennengelernt habe.“

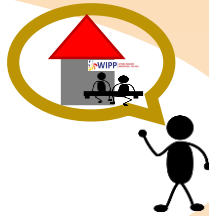


„Wir sind eine sehr nette Gruppe. Wir unterhalten uns, tauschen uns aus und erzählen auch viel Privates und es ist freundschaftlich ... muss ich sagen.“

WIPP im Gespräch

Perspektive der dänischen Trainerinnen:

**Was gefällt Dir an der Intervention am
besten ?**



Heidi Juul Jensen, Esbjerg Kommune:



*„Die Freude. Die Freude, die entsteht, wenn man
Spaß miteinander hat und körperlich aktiv ist.“*

Pernille Dybsø Pedersen, Esbjerg Kommune:

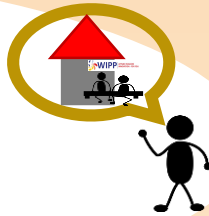


*„Sie unterstützen einander und sind ehrlich
zueinander. Sie trauen sich, zu sagen, was sie
fühlen. Und das finde ich richtig gut.“*

WIPP im Gespräch

Perspektive der deutschen Trainerinnen:

**Was gefällt Dir an der Intervention am
besten ?**



Tanja Maury-Butenschön, Kiel, Suchsdorf:



„Dass Menschen zusammen gekommen sind, die sich vorher nicht unbedingt kannten und mit ihren unterschiedlichen Stärken aber auch Schwächen aufeinander treffen und gemeinsam Neues erleben. In Bewegung aber auch im Gespräch und es haben sich Kontakte ergeben, es ergibt sich immer ein Informationsfluss untereinander. Das finde ich sehr schön.“

„(...) ich denke sie profitieren alle von der Gemeinschaft und das Thema Gesundheit schwebt überall.“

Observatorium WIPP – 360°: Sicherung der Nachhaltigkeit

Im Oktober 2018 trafen sich die Projekt- und Netzwerkpartner in Esbjerg (DK), um u.a. über ein Observatorium zu diskutieren. Das Observatorium soll die Nachhaltigkeit des WIPP-Projektes sichern. Vorbereitend auf das Projekttreffen wurde ein Arbeitsblatt mit unterschiedlichen Fragen an die Projekt- und Netzwerkpartner versendet. Folgende Fragen wurden diskutiert:

1. Was interessiert Sie im Bereich der
**Primärprävention für die
Altersgruppe 60+/65+?**

2. Welche politischen, strukturellen,
gesetzgebenden und praktischen
Chancen ergeben sich bei der
Umsetzung des WIPP-Projektes?

3. Welche politischen, strukturellen,
gesetzgebenden und praktischen
Hindernisse ergeben sich bei der
Umsetzung des WIPP-Projektes?

Observatorium WIPP – 360°: Sicherung der Nachhaltigkeit

1. Was interessiert Sie im Bereich der **Primärprävention für die Altersgruppe 60+/65+?**

Gesundes Älterwerden

Aktives und gesundes Älterwerden ist für die Gesellschaft von großer Bedeutung. Deswegen muss die Gesellschaft dafür sensibilisiert werden. So betonte ein Partner: *„Mein Fokus ist es, ein nachhaltiges Modell dafür zu finden, wie man mehr Bürger dazu inspirieren kann, sich um ihre eigene Gesundheit zu kümmern, ein aktives, zufriedenes Leben zu führen und in sinnvollen Gemeinschaften zu leben“.*

Partizipation & Empower- ment

Weiterhin war die **Partizipation (Teilhabe) und das Empowerment (Befähigung)** der Zielgruppe wichtig. *„Das WIPP-Projekt gilt als Modell, um die Gesundheitskompetenz der Seniorinnen und Senioren zu steigern.“*

Observatorium WIPP – 360°: Sicherung der Nachhaltigkeit

2. Welche politischen, strukturellen, gesetzgebenden und praktischen **Chancen** bietet das WIPP-Projekt für die Altersgruppe 60+/65+?

Das Präventionsgesetz in Deutschland bzw. die Gesundheitsreform in Dänemark ermöglicht eine bessere und nachhaltige Versorgung der älteren Bürgerinnen und Bürger. Außerdem können bestehende Strukturen ausgebaut und die Öffentlichkeit über die Bedürfnisse der älteren Bürgerinnen und Bürger informiert werden. Schließlich können Einrichtungen, die sich mit einem aktiven und gesunden Älterwerden befassen, miteinander vernetzt werden.

Ein Partner sah: „...politisch Möglichkeiten mit den Ergebnissen an die Landesregierung heranzutreten, damit die Auswertung zur Änderung und ggf. einem kommunalen Angebot beiträgt.“

Die Nachbarschaft wird ebenso als Möglichkeit für eine erfolgreiche Durchführung von Präventionsmaßnahmen bewertet: „Positive Erfahrung ist die Installation der „Anlaufstelle Nachbarschaft“ in den Stadtteilen, die die Eigeninitiative und das Engagement fördern.“

Observatorium WIPP – 360°: Sicherung der Nachhaltigkeit

3. Welche politischen, strukturellen, gesetzgebenden und praktischen **Hindernisse** ergeben sich bei der Umsetzung des WIPP-Projektes?

Die Altersarmut und Einschränkungen in der Beweglichkeit bei der Zielgruppe wurden als Hindernisse benannt. Außerdem wurden ein mangelndes Verständnis bei der Nutzung digitaler Medien als hinderlich angegeben. Fehlende Räumlichkeiten in der Nähe der älteren Bürgerinnen und Bürger und eine mangelnde Finanzierung der Angebote stellten schließlich noch Hindernisse dar.

Ein Partner führte an: „Zum Beispiel wird es schwierig werden, die Interventionen des WIPP-Projektes auf die gesamte Kommune auszudehnen, da wir geografisch gesehen eine relativ große Kommune sind. Der Transport wird daher eine große Herausforderung in den ländlichen Gebieten sein und wir erleben bereits im WIPP-Projekt, dass der Transport in der Stadt, in der das Projekt läuft, eine Herausforderung darstellt“.

Was gibt es Neues?

Partner- und Netzwerkpartner-Treffen am 23. & 24. Oktober 2018 in Esbjerg, Dänemark

Am 23. & 24.10.18 wurde ein Partner- und Netzwerkpartner-Treffen in Esbjerg (DK) veranstaltet. Am 23.10. trafen sich alle Projektpartner und am 24.10. kamen die Netzwerkpartner hinzu.

Im Fokus des Treffens standen die Themen Nachhaltigkeit und Verstetigung des Projektes: Was bedeutet Nachhaltigkeit für das WIPP-Projekt? Wie finden Projekt- und Netzwerkpartner einen Weg, erfolgreiche Aspekte nach Projektende weiterzuführen? Welche Voraussetzungen müssen dafür geschaffen werden? Wie kann die Gesundheit der älteren Bevölkerung effektiv erhalten und gefördert werden?

Nachhaltigkeit im Sinne von Gesundheitsförderung wird auf zwei Ebenen betrachtet: Zum einen soll die Lebensqualität und das Wohlbefinden der einzelnen Bürgerinnen und Bürger erhöht werden. Zum anderen werden in der Umwelt Möglichkeiten für ein gesundes und aktives Altern geschaffen, z.B. das einfache Erreichen der Trainingsräume.

Während des Treffens in Esbjerg wurden wichtige **Aspekte für die Nachhaltigkeit und Verstetigung des WIPP-Projektes** im Rahmen von Workshops diskutiert und festgelegt. Es müssen...

1. Menschen über 65 Jahre besser erreicht werden!
2. Die Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger für ein aktives und gesundes Älterwerden ermittelt und berücksichtigt werden!
3. Die älteren Bürgerinnen und Bürger befähigt werden, sich selbstständig einen aktiven und gesunden Lebensstil anzueignen!
4. Altersgerechte Wohnumgebungen geschaffen werden!

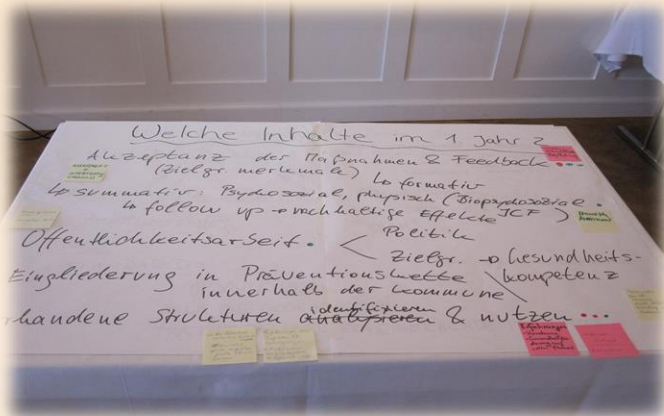
Was gibt es Neues?

Impressionen – Partner- und Netzwerkpartner-Treffen am 23. & 24.10.2018 in Esbjerg, Dänemark



Was gibt es Neues?

Impressionen – Partner- und Netzwerkpartner-Treffen am 23. & 24.10.2018 in Esbjerg, Dänemark



Wie geht es weiter?

In der nächsten Ausgabe erwartet Sie:

- Ergebnisse der WIPP-Intervention „Forme Dein Leben“ und „Trainiere Deine Form“
- Aktueller Stand des Observatorium WIPP – 360°: Sicherung der Nachhaltigkeit
- Aktuelle Veranstaltungsinformationen





Interreg
Deutschland - Danmark



EUROPEAN UNION



WIPP | APPLIED WELFARE
INNOVATION - FOR YOU

The WIPP project is funded by Interreg Deutschland-Danmark with grants from the European Fund for Regional Development. Read more about Interreg Deutschland-Danmark at www.interreg5a.eu