

Gemeinsame Pressemitteilung

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) – Landesvertretung Rheinland-Pfalz
Mehr Zeit für Kinder e. V., Frankfurt

Voller Erfolg des generationenverbindenden Präventionsprojekts „Miteinander gesünder“ – Förderung durch die Ersatzkassen in Rheinland-Pfalz

Frankfurt/Mainz, 18.07.2023 – Wie beschreibe ich eine Kiwi, wenn ich sie nur mit verbundenen Augen ertaste? Kann man auch in Gedanken ans Meer reisen, um sich dort zu entspannen? Das und vieles mehr konnten die Bewohner:innen zweier stationärer Pflegeheime und die Kinder aus zwei Kindertagesstätten im Rahmen eines Präventionsprojektes herausfinden, an dem sie in den letzten zwei Jahren teilgenommen haben.

Das von den Ersatzkassen geförderte Projekt „Miteinander gesünder: Entspannung, Ernährung & Achtsamkeit in stationären Pflegeeinrichtungen und Kindertageseinrichtungen“ hat die Mitarbeiter:innen, Bewohner:innen und Kinder zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil animiert. Dabei schlug „Miteinander gesünder“ eine Brücke zwischen den Generationen und setzte an der sozialen Begegnung von älteren Menschen und Kindern an. Senior:innen und Kinder gingen aufeinander zu, entspannten sich gemeinsam, schulten ihre Sinne und lernten voneinander und miteinander.

„Es war schön zu sehen, welche Bereicherung die gemeinsamen Treffen für beide Seiten sind. Die Kinder öffnen sich nach kurzer Zeit und gehen neugierig auf die älteren Menschen zu. Diese blühen regelrecht im Kontakt mit den Kindern auf. Wir haben während des Projekts nicht nur gelernt, wie wir Themen rund um die Gesundheit in unseren Alltag einbauen, wir konnten auch die Kooperation zur Pro Seniore Residenz Frankenhöhe weiter ausbauen und wollen in Zukunft alle weiterhin von den Treffen der Generationen profitieren“ berichtet Bea Schnettker, Leiterin der Kita St. Franziska in Mainz-Hechtsheim. Auch die beiden anderen Einrichtungen, das Azurit Seniorenzentrum Sörgenloch und die Kita „Selztal Abenteurer“, haben die Maßnahmen genutzt, um ihre Kooperation zu vertiefen und sich gemeinsam auf den Weg zu mehr Gesundheit im Alltag gemacht.

Marianne Stuppy, Leitung der sozialen Betreuung des Azurit Seniorenzentrum Sörgenloch, erklärt: „Das Projekt hatte einen tollen Mehrwert für unsere Bewohner:innen – deshalb wollen wir auch in Zukunft die Themen Entspannung und Ernährung vermehrt in unsere Angebote integrieren“.

In allen Einrichtungen wurde zunächst das Fachpersonal als Multiplikator:innen geschult. Im Fokus stand hier die Vermittlung von neuen Impulsen zur Umsetzung von senioren- bzw. kindgerechten Entspannungs-, Ernährungs- und Achtsamkeitsübungen sowie wichtigen Hintergrundinformationen zu diesen Themen. Senior:innen und Kinder lernten in Praxiseinheiten viele verschiedene Übungen kennen, die sie sowohl alleine im Alltag als auch gemeinsam bei generationsübergreifenden Treffen anwenden können. Dies bildete die Grundlage für die Entwicklung eigener Ideen und Konzepte, die bereits erprobt werden konnten. So wurde beispielsweise eine generationsübergreifende „Sinnesolympiade“ erarbeitet, in der Kinder und Senior:innen gemeinsam an unterschiedlichen Stationen alle ihre Sinne zum Einsatz bringen. Feste Angebote wie Entspannungseinheiten mit Yogaübungen und Fantasiereisen werden sowohl in den einzelnen Einrichtungen als auch generationsübergreifend geplant und umgesetzt und gehören mittlerweile zum Alltag.

Mit Hilfe der gesundheitsfördernden Angebote wurden sowohl die Ressourcen der Bewohner:innen und Kinder gestärkt als auch die jeweilige Implementierung eines individuellen Gesundheitskonzepts zu den Themen Entspannung, Achtsamkeit und Ernährung in den vier Häusern erfolgreich umgesetzt. Damit sind alle Beteiligten gut vorbereitet, um den angestoßenen Gesundheitsförderungsprozess nachhaltig und in Eigenregie fortzuführen.

„Uns ist es wichtig, die Einrichtungen umfassend und nachhaltig darin zu unterstützen, gesundheitsförderliche Themen im Alltag eigenständig umzusetzen. Deshalb besteht das Projekt aus praxisnah gestalteten Schulungen und Workshops und liefert außerdem fundierte Hintergrundinformationen zu den Themen Entspannung und Ernährung“, sagt Katrin Bunk vom Verein „Mehr Zeit für Kinder“.

„Es freut mich außerordentlich, wenn wir als Ersatzkassen mit diesem Projekt so viele positive gesundheitsförderliche Synergien für Jung und Alt erzeugen konnten, die nun weiter fortbestehen. So wünsche ich den Verantwortlichen, dass sie mit den Treffen noch viele weitere junge und alte Menschen erreichen – vielleicht auch als Vorbild für andere Einrichtungen“, sagt Martin Schneider, Leiter der vdek-Landesvertretung Rheinland-Pfalz.

Kontakt Presse

Dr. Tanja Börner und Sarah Dreis
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Landesvertretung Rheinland-Pfalz
Tel.: 06131 / 98 255 – 15 bzw. –11
tanja.boerner@vdek.com bzw. sarah.dreis@vdek.com