



## Projekt in Lenggries: Senioren-Netzwerk

---

### Projektbeschreibung

Mit der Errichtung eines sozialen Netzwerks für Seniorinnen und Senioren soll erreicht werden, gesellschaftliche Teilhabe und eine selbstständige Lebensführung auch bei Hilfebedarf zu ermöglichen. Die Zielsetzung umfasst folgende Aspekte:

- Vorbeugung sozialer Isolation und Vereinsamung im hohen Alter sowie
- gegenseitige Hilfestellung und je nach Bedarf Organisation und Vermittlung von professioneller Hilfe oder Pflege durch Mitglieder des Netzwerks.

Grundlage dafür ist der Aufbau aktiver nachbarschaftlicher Beziehungen zwischen älteren Menschen in Lenggries und Umgebung. Dies geschieht durch gemeinsame Freizeitgestaltung und gegenseitiger Hilfe bei auftretendem Bedarf im Rahmen einer Vereinsmitgliedschaft. Weiterhin wird der Aufbau von Kooperationsnetzwerken mit (semi-) professionellen Diensten in der Gemeinde Lenggries bzw. im Landkreis angestrebt.

Der innovative Ansatz des Modellprojektes zeigt sich in der Eigeninitiative älterer Bürgerinnen und Bürger, die das gemeinsame Interesse haben, ihr Leben auch im höheren Alter selbstbestimmt zu gestalten. Dabei liegt eine Besonderheit in der ausschließlich ehrenamtlichen Projektarbeit, die den Gedanken der Selbsthilfe verwirklicht.

**Förderdauer:** 1. Januar 2009 bis 31. Dezember 2011

**Träger:** „Senioren Netzwerk Lenggries ‚Miteinander leben und gestalten‘“ e.V.  
c/o Rottschy, Schömerhöfe 3, 83661 Lenggries (seit 1. Mai 2010)  
Ansprechpartnerin: Frau Gisa Rottschy, 1. Vorsitzende

### Was wurde bislang umgesetzt?

- Aufbau eines Netzwerks von älteren Bürgerinnen und Bürgern aus der Gemeinde Lenggries und dem Umland (z.B. aus Bad Tölz) mit inzwischen mehr als 30 Mitgliedern. Dabei sind freundschaftliche Beziehungen entstanden, die sich bereits als tragend erwiesen haben.
- Regelmäßige soziale und kulturelle Veranstaltungen (z.B. monatliches Seniorenfrühstück, Museumsbesuche, gesellige Treffen, Spieleabende, Erschließung von Musik, Malen) unter Leitung von Vereinsmitgliedern, die dafür auch ihre beruflichen Erfahrungen einbringen. Es sind feste Teilnehmerkreise entstanden, die Terminabstimmung erfolgt zunehmend informell.



## Projekt in Lenggries: Senioren-Netzwerk

---

- Zunehmende Bedeutung von regelmäßigen Angeboten der Gesundheitsvorsorge, geleitet durch Vereinsmitglieder: Gedächtnistraining „Geistig fit“ unter Leitung einer Ergotherapeutin sowie ein „Sport-Treff“ (Wanderungen, Nordic Walking).
- Publikation von monatlichen Infobriefen für die Vereinsmitglieder zu den Entwicklungen im Verein und mit einer Terminübersicht zu den Vereinsveranstaltungen.
- Durchführung von öffentlichen Informationsveranstaltungen zu altersspezifischen Themen, z.B. Vorträge durch einen Arzt und einen Rechtsanwalt über Palliativmedizin und Hospizdienste bzw. über Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht.
- Regelmäßige Teilnahme am Runden Tisch „Leben und Wohnen im Alter“ des Landratsamts Bad Tölz-Wolfratshausen.
- Mehrere redaktionelle Beiträge in der lokalen Presse über das Seniorennetzwerk.
- Kontaktaufbau zu sozialen Einrichtungen und Diensten im Landkreis, Besuch der Seniorenmesse Wolfratshausen im Oktober 2009 sowie einiger Seniorenwohneinrichtungen und der regionalen SOPHIA-Servicezentrale.
- Exkursion zu dem seit 30 Jahren bestehenden „Senioren-Aktiv-Club Deggendorf“, um Impulse für die eigene Vereinsentwicklung zu erhalten.

### **Nächste Schritte:**

- Wahl einer neuen 1. Vorsitzenden in der Mitgliederversammlung am 30. April 2010
- Aufbau einer elektronischen Mitgliederdatenbank
- Organisation eines Erste Hilfe-Kurses für die Mitglieder
- Aufbau einer „English conversation“-Gruppe
- Errichtung einer Boule-Bahn im Ort als Kontaktmöglichkeit zur älteren Bevölkerung