

## Die 25. Gütesiegelverleihung: Der Weg der SG Diepholz



Das 25. Gütesiegel ging an die SG Diepholz (v.l.n.r.): Michael Wessels (Polizei Diepholz), Sascha Lorenz (Polizei Diepholz), Sabrina Lampe (Ansprechperson Gütesiegel SG Diepholz), Günter Kaufmann (Vereinsbegleiter NTB), Ingrid Thasler (Ansprechperson Ältere SG Diepholz), Georg Hagemann (Vorstand SG Diepholz), nicht im Bild: Andreas Müller (Verkehrswacht Grafschaft Diepholz)

„Am Anfang habe ich mit Tina auf dem Aufbaulehrgang gesprochen, dann ging alles ziemlich schnell.“ So lauteten die ersten Worte von Sabrina auf die Frage, wie alles angefangen hat. Mit dem Satz „Wir sind stolz, dass das so geklappt hat“ blickt sie zufrieden auf das letzte Jahr zurück. Und dazwischen? Was genau ging eigentlich ziemlich schnell? Und wie kam es zum erfolgreichen 3000 Schritte-Projekt sowie zur Verleihung des Gütesiegels *Altersgerechter Sportverein mit vielfältigen (Bewegungs-)Angeboten*?

Die „Tina“ ist Tina Pfitzner – NTB-Mitarbeiterin im Projekt Gesund und mobil älter werden (GeMo). Sie war im Januar 2023 beim Aufbaulehrgang Gesundheit in einer anderen Rolle als Referentin tätig. Nach einem gemeinsamen Gespräch war Sabrina vor allem begeistert von den sozialen Inhalten des GeMo-Projekts: „Menschen zu bewegen und zusammenzubringen ist einfach toll!“ Ihr war aber auch klar: „Alleine geht das nicht.“ Die Kurzbewerbung hat sie im Februar 2023 auf den Weg gebracht. Daraufhin bekam sie ein Arbeitsheft, dass sie zusammen mit Ingrid ausgefüllt hat. Abgefragt wurden u.a., welche Bewegungsangebote der Verein für über 60-Jährige hat und mit welchen Angeboten oder Veranstaltungen auch soziale Kontakte bzw. der soziale Austausch gefördert werden. Denn übergreifendes Ziel des Projekts ist es, dass der Verein zu einem Ort wird, wo sich ältere Menschen wohlfühlen und auch mit Bewegungseinschränkungen gerne dorthin gehen.

Das ausgefüllte Arbeitsheft ging am 12. April 2023 beim NTB ein. Nach kurzer Durchsicht wurden die Unterlagen an Günter übergeben. Der Vereinsbegleiter hatte nun die Aufgabe, in einem gemeinsamen Treffen sowohl die Kriterien für das Gütesiegel zu betrachten als auch mögliche Maßnahmen bzw. weitere Schritte im Sinne einer Vereinsentwicklung herauszuarbeiten. Das war im Juni 2023.

Sabrina hatte ihren privaten Kontakt zu Andreas Müller genutzt. Andreas war zu diesem Zeitpunkt noch aktiver Polizeibeamter und ist ehrenamtlich in der Verkehrswacht Grafschaft Diepholz tätig. Gemeinsam kam man auf die Idee der Vernetzung und einigte sich schnell darauf, die Ziele partnerschaftlich zu verfolgen. Durch viel Kommunikation, aber auch durch die tolle Zusammenarbeit der verschiedenen Netzwerkpartner ist schlussendlich das Projekt 3000 Schritte entstanden.

Zu den geplanten Terminen konnten sich die Interessierten im Bürgerbüro bei der Stadt Diepholz anmelden. Damit war sichergestellt, dass es immer einen Ansprechpartner gab. Im Schnitt trafen sich immer 14 Teilnehmende zum Spaziergeh-Angebot. Da es bei den 3000 Schritten nicht nur um die körperliche Fitness geht, wurde bei diversen Spielen auch die geistige Fitness gefordert. Ganz unter dem Motto: „Mobil sein, auch im Straßenverkehr“ sind verschiedene Verkehrsknotenpunkte angesteuert und Fragen zum sicheren Verhalten geklärt worden. Auch untereinander kamen die Teilnehmenden schnell ins Gespräch. Ein gemeinsamer Abschluss in einem Eiscafé bereitete so viel Freude, so dass einige Teilnehmer sogar zu „Wiederholungstätern“ wurden.

Die Resonanz des 3000 Schritte-Angebots ist durchweg positiv. So positiv, dass der Verein das Projekt zusammen mit seinen Kooperationspartnern auch auf das Fahrrad ausgeweitet hat. Außerdem wurden mittlerweile Flyer erstellt und verteilt.



Am 04.12.2023 ist das Engagement dann auch mit dem Gütesiegel belohnt worden. Aber natürlich ist das nicht das Ende – dies hat Günter bei der Verleihung noch einmal betont: „Es gilt weiterhin, sich Gedanken zu machen, was zum Thema *Ältere* noch möglich sein könnte.“ Symbolisch hat Günter Sabrina ein Kartenspiel überreicht, das den Verein an *das Besondere ohne Bewegung* erinnern soll wie z.B. Spieleabende, Klönnachmittage, Ausflüge oder Wanderungen. Solche geselligen Veranstaltungen werden immer wichtiger, wenn es darum geht, Menschen lange im Verein zu halten oder neue hinzuzugewinnen.



Die Engagierten SG Diepholz haben sich wirklich auf den Weg gemacht. Und dass noch mit viel mehr zu rechnen ist, zeigt der Ausblick von Sabrina: Geplant ist, den Seniorenbeirat anzusprechen mit der Idee, alle Angebote für Ältere zu bündeln. Tanz- und Spielenachmittage, Hockergymnastik sowie Unterstützungsleistungen wie Hilfe bei Pflegeanträgen bestehen bereits. Und eins noch nebenbei: Sabrina ist inzwischen Moderatorin bei der Verkehrswacht und Andreas Übungsleiter bei der SG. So funktioniert Vernetzung! Der NTB ist auf jeden Fall gespannt, welche Ideen sich noch entwickeln...