



Beispielprojekt „Gemeinsam wachsen e.V.“

*Wie gestalten wir mit sozialen
Innovationen **die Zukunft des Alterns?**
Und was ist eigentlich **sozial
innovativ?***



Wir gehen davon aus, dass die meisten Leser:innen des Übungsbuchs die Möglichkeit haben, mit einem eigenen Beispiel zu arbeiten. Entweder ein Projekt, das Sie selbst umsetzen, oder ein Projekt, das Sie zum Beispiel als Förderinstitution auswerten wollen.

Für den Fall, dass Sie gerade kein eigenes Beispiel nutzen können oder wollen, haben wir für Sie ein Beispielprojekt erstellt: den fiktiven Verein „Gemeinsam wachsen e.V.“.

„Gemeinsam wachsen e.V.“ ist kein perfektes Musterbeispiel – wie alle Projekte, hat auch „Gemeinsam wachsen e.V.“ Stärken und Entwicklungspotenziale. Eine Möglichkeit, wie Sie diese mit Hilfe des PosIA-Index herausarbeiten können, finden Sie im Kapitel 2.1 im Übungsbuch.

Hinweis: Das Projekt und die Akteur:innen sind frei erfunden. Ähnlichkeiten mit real existierenden Projekten oder Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Auskunftsbogen des Projekts — Seite 1 von 3

Projekttitel:	Gemeinsam wachsen: Interkultureller Garten für selbstorganisierte Gesundheitsförderung bei Senioren.		
Initiator:innen:	Gemeinsam wachsen e.V.	Laufzeit des Projekts:	Seit 2021.
Partner:innen:	Seniorenheim zur Aue, ev. Kreuzkirche, kath. Herz-Jesu-Kirche, Fatih Moschee, Sportverein 60+.		
Umsetzungsebene:	Lokal in der Stadt Sonnenberg, auf einem Grundstück, das der Verein auf Basis von Spendenmitteln gekauft hat.		
Zielgruppen:	Anwohner von Sonnenberg im Rentenalter. Für Aktivität und Austausch, Nachbarschaftskontakte knüpfen und pflegen.		

1. Fassen Sie das Projekt kurz zusammen (max. 600 Zeichen):

Unser Projekt kombiniert den interkulturellen Austausch mit der Schönheit der Natur, indem es einen gemeinschaftlichen Garten als Zentrum für kulturelle und gärtnerische Aktivitäten schafft. Dabei werden die Senioren aktiv eingebunden, um den Garten selbstorganisiert zu pflegen und als Ort für kulturelle Begegnungen und Gesundheitsförderung zu nutzen. Wir glauben fest daran, dass der Zugang zur Natur einen positiven Einfluss auf die körperliche Fitness, geistige Gesundheit und soziale Interaktion hat und somit die Lebensqualität älterer Menschen steigern kann.

2. Wie wurden die Bedarfe ermittelt?

Sonnenberg ist ein schönes kleines Städtchen in Mitteldeutschland mit einem wachsenden Anteil von Menschen über 65 Jahren. Allerdings fehlt es an Gemeinschaftsplätzen. Außer dem Marktplatz, einem Sportplatz und einigen Spielplätzen gibt es keine öffentlichen Räume, die für einen nachbarschaftlichen Austausch förderlich sind und Möglichkeiten für Aktivitäten älterer Menschen bieten. Im privaten Austausch entstand die Idee, einen Ort zu erschaffen, der es den Bewohnern des Städtchens möglich macht, sich zu treffen, in der Natur aktiv zu sein und gemeinsam Feste zu feiern.

3. Was war das Ziel und das erhoffte Ergebnis der sozialen Innovation?

- **Selbstorganisiertes Gärtnern:** Senioren werden ermutigt, den Garten selbst zu gestalten und zu pflegen, um Pflanzen anzubauen und zu teilen.
- **Förderung von Aktivität und Mobilität:** Durch organisierte Wanderungen, Gartenarbeit und andere Outdoor-Aktivitäten sollen Senioren zu mehr Bewegung und einem aktiven Lebensstil motiviert werden.
- **Kulturelle Aktivitäten im Garten:** Der Garten dient als Treffpunkt für interkulturelle Aktivitäten wie Kochkurse, Musik- und Tanzveranstaltungen.
- **Soziale Integration:** Die Schaffung von Gemeinschaftsgärten und Naturtreffpunkten fördert die soziale Interaktion und den Austausch zwischen Senioren.
- **Gesundheitsförderung:** Workshops zu gesunder Ernährung, Kräuterkunde und naturbasierten Therapien sollen das Bewusstsein für ganzheitliche Gesundheit fördern.
- **Ganzheitliche Gesundheit durch Naturverbundenheit:** Die aktive Gartenarbeit fördert die körperliche Bewegung, geistige Entspannung und das Gefühl der Verbundenheit mit der Natur.

Auskunftsbogen des Projekts — Seite 2 von 3

4. Was wurde getan, um das Ziel zu erreichen? Welche Schritte wurden gegangen?

- Seniorengartenkomitee: Ein selbstorganisiertes Komitee von Senioren in der Rechtsform eines Vereins, das die Planung und Pflege des Gartens übernimmt.
- Aufbau eines Gemeinschaftsgartens: Durch den Ankauf eines Grundstücks und die Schaffung eines Gartens in der Nähe des Friedhofs mit Anbindung an eine Bushaltestelle können die Senioren den Garten erreichen und aktiv an der Gartenarbeit und den interkulturellen Angeboten teilnehmen.
- Interkulturelle Gartenfeste: Regelmäßige Veranstaltungen im Garten, bei denen die Senioren ihre kulturellen Traditionen teilen, sei es durch Musik, Tanz, oder Kochen.
- Organisation von Naturaktivitäten: Regelmäßige Gruppenwanderungen, Picknicks und Meditationseinheiten in der Natur bieten den Senioren die Möglichkeit, sich in der freien Natur zu entspannen und zu bewegen.
- Workshops und Schulungen: Experten leiten Workshops zu gesunder Ernährung, Gartenpflege, traditionellen Pflanzen und Heilmethoden und der Bedeutung von Naturkontakt für die Gesundheit.

5. Inwiefern wurde das Ziel erreicht? Inwiefern konnten Bedarfslagen erfüllt werden?

Der Garten wird regelmäßig von Senioren besucht und gepflegt. Es haben bereits Veranstaltungen stattgefunden, wie monatlich eine kleine Wanderung in der Region, ein Sommerpicknick und Grillfeste.

6. Welche Wirkung konnte das Projekt erzielen?

Besonders beliebt sind die Grillfeste, für die Produkte aus dem Garten nach Rezepten aus verschiedenen Kulturen verarbeitet werden.

Da regelmäßig etwa 30 Senioren im Garten aktiv sind, ist davon auszugehen, dass die Arbeit im Garten zuträglich für ihre Gesundheit ist und sie auch durch die sozialen Kontakte aktiv bleiben.

7. Welche Rolle hatten alte und alternde Menschen in dem Projekt?

Welche Rolle hatten alte und alternde Menschen in dem Projekt? Senioren haben dieses Projekt initiiert, leiten es und führen es zum größten Teil auch durch.

Es finden Workshops statt und geleitete Wanderungen, die von professionellen Gärtnern, Gesundheitscoaches oder Ernährungsberatern angeboten werden.

8. Wie gut konnte sich das Projekt im Sozialraum etablieren? Wie war die Resonanz auf das Projekt? Und wie wurde das Projekt durch die Zielgruppen angenommen?

Vor allem von Friedhofsgängern, Mitgliedern des Sportvereins 60+ und Mitgliedern der verschiedenen Kirchengemeinden wird der Garten regelmäßig genutzt.

Am Anfang war die Reaktion noch verhalten oder auch eher skeptisch. Inzwischen hat sich ein fester Kern von Aktiven gebildet. Und zu Veranstaltungen kommen einige eher unregelmäßige Besucher.

Auskunftsbogen des Projekts — Seite 3 von 3

9. Welche Form von neuen Sozialräumen sind durch das Projekt entstanden?

Religions- und kulturübergreifende Veranstaltungen und Kontakte sind entstanden. „Gemeinsam wachsen“ ist ein interkulturelles Projekt, das einen gemeinschaftlichen Garten als Zentrum für kulturelle Aktivitäten und Gesundheitsförderung bei Senioren nutzt. Durch die Selbstorganisation und Pflege des Gartens fördert das Projekt ein Gefühl der Verbundenheit mit der Natur, kulturelle Vielfalt und ganzheitliche Gesundheit.

Der gemeinschaftliche Garten dient als Ort der Begegnung, des interkulturellen Austauschs und der Gesundheitsförderung, wobei die Senioren aktiv an der Gestaltung und Pflege beteiligt sind.

10. Welches Feedback gab es zum Projekt und von wem?

Viele Friedhofsgänger sind passionierte Gärtner und freuen sich über den zusätzlichen Garten. Sie nutzen den Ort auch, um untereinander Pflanzen zu tauschen. Die Gemeindemitglieder haben sich positiv geäußert, auch wenn diese ihren jeweils eigenen Gemeinderaum nutzen können, denn sie waren neugierig auf Traditionen und Gebräuche der anderen Religionen. Die Leute aus dem Sportverein nutzen vor allem den Grillplatz, der ihnen besser gefällt als der auf dem Sportplatz.

11. Was waren Schwierigkeiten? Und wie sind Sie damit umgegangen?

Da sich der Garten auf einem Hügel befindet und nur über eine Treppe erreichbar war, gab es Schwierigkeiten für Menschen, die auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind. Dazu musste erst eine Rampe gebaut werden. Von der Stadt erhielt das Projekt dafür keine Unterstützung. Schließlich wurde die Rampe durch Spenden finanziert. Und erst Proteste mit Plakaten und ein Zeitungsartikel haben den Stadtrat umgestimmt, so dass dem Bauantrag schließlich stattgegeben wurde.

Eine barrierefreie Toilette und einen Regenunterstand dürfen wir bis heute nicht bauen.

Ab und zu ‚räubern‘ Jugendliche in unserem Garten. Besonders wenn das Obst reif ist, bleibt für die Älteren, die den Garten angelegt haben und pflegen, nicht viel übrig. Wir versuchen, es mit Humor zu nehmen.

12. Was hätten Sie gerne anders gemacht? Oder: Wenn Sie es nochmal machen würden, was würden Sie anders machen?

Möglicherweise wäre ein anderer Standort besser gewesen mit einem Baugrundstück, das für weniger mobile Menschen noch besser zu erreichen ist.

13. Wie soll es weiter gehen?

- Der Garten bleibt als Erbe für kommende Generationen erhalten und wird von den Senioren selbstorganisiert weitergeführt.
- Die Senioren nehmen aktiv an Bewertungen teil, um den Erfolg der Gartenaktivitäten zu bewerten und Verbesserungen vorzuschlagen.

Impressum

Beispielprojekt „Gemeinsam wachsen e.V.“
Berlin 2024.

Herausgeber

Kuratorium Deutsche Altershilfe

Wilhelmine-Lübke-Stiftung e.V. (KDA)
Michaelkirchstraße 17-18
10179 Berlin

www.kda.de
info@kda.de

Autorinnen

Maria Keil, Caroline Rehner, Veronika Schneider

Gesamtgestaltung

Sefa Pala

Lizenz



Creative Commons BY-NC-SA 4.0 Lizenzvertrag: Namensnennung –
Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International

Text zur Namensnennung für kostenlose Weitergabe bei Bearbeitung unter
Kenntlichmachung der bearbeiteten Teile:

Dieses Dokument beruht auf dem „Index Soziale Innovation für das Alter(n)“ 2024, der in Zusammenarbeit zwischen dem Deutschen Hilfswerk – Stiftung des bürgerlichen Rechts – aus den Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie Gesellschaft mit beschränkter Haftung einerseits und dem Kuratorium Deutsche Altershilfe Wilhelmine Lübke Stiftung e.V. andererseits verwirklicht, worden ist. Abweichungen wurden kenntlich gemacht.



Das Projekt

**Der Index
Soziale Innovation
für das Altern**

Umgesetzt am



**Kuratorium
Deutsche Altershilfe**

Gefördert aus Mitteln von


**DEUTSCHE
Fernsehlotterie[®]**