

UNI-PROJEKT · ALTER & DIVERSITY · BOCHUMER PROGRAMM

# „Hömma, leg nich die Beine hoch!“

Der Präventionskoffer — unsere Umsetzung im Seniorentreff  
SHDO Nordstadt, Dortmund

5 Bausteine    Dortmund Nordstadt    Zielgruppe: Senior:innen

**Projektgruppe:** André Schwitalla · Aylin Sarapcioglu ·  
Christoph Ruppel — 4. Semester / SoSe 2026

---

TEIL 1 · GESAMTE PROJEKTGRUPPE

# Das Projekt & die wissenschaftliche Basis

---

Idee, Team und Evidenz — gemeinsam entwickelt von der **gesamten Projektgruppe**, bevor sich die zwei Einrichtungs-Teams gebildet haben.

## — WIE ALLES BEGANN

# Ein Modul, eine Frage, ein **Projekt**

Im Wintersemester 2025/26 — Modul „**Alter und Diversity**“ bei Prof.in Dr.in Tanja Segmüller — stand nicht die Pflegestatistik im Mittelpunkt, sondern eine andere Frage:

Wie bleiben **Selbstständigkeit, Lebensqualität und Teilhabe** im Alter möglichst lange erhalten?

Prävention heißt für uns: **funktionelle Fähigkeiten erhalten** und Pflegebedürftigkeit hinauszögern — nicht nur Krankheiten vermeiden.

# +280.000

**zusätzliche Pflegekräfte** werden bis 2049 in Deutschland mindestens benötigt — der demografische Wandel macht Prävention zur gesellschaftlichen Aufgabe.

Statistisches Bundesamt (Destatis), Pflegekräftevorausberechnung

## — WIE ALLES BEGANN

# Fünf Studierende, ein Grundstein

Den wissenschaftlichen Unterbau haben wir im 5er-Team entwickelt — bevor wir uns in zwei Einrichtungs-Teams aufgeteilt haben.



**André Schwitalla**

TEAM NORDSTADT



**Aylin Sarapcioglu**

TEAM NORDSTADT



**Christoph Ruppel**

TEAM NORDSTADT



**Celine Ssentamu**

TEAM LUISENLÜCK



**Louis Zinken**

TEAM LUISENLÜCK

 **Gemeinsames Ziel:** die Bausteine identifizieren, die wissenschaftlich belegt am meisten für ein gesundes Alter bewirken.

## — WISSENSCHAFTLICHE BASIS

# Das „Window of Opportunity“

Die Lebensphase zwischen Arbeit und Ruhestand (ca. 55–70) ist ein **präventives Zeitfenster**: Gewohnheiten lassen sich noch verändern, Muskelmasse erhalten, Gesundheitskompetenz stärken — hier werden die Weichen fürs Alter gestellt. [QUELLEN](#)

[QUELLEN](#)

### Bewegung

Mind. **150 min moderate Aktivität + 2 Krafttage** pro Woche — die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining wirkt nachweislich am effektivsten.

[QUELLEN](#)

### Ernährung

**1–1,2 g Protein/kg Körpergewicht** gegen altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) — Krafttraining + Protein verbessert Muskelkraft messbar.

[QUELLEN](#)

### Sozial eingebettet

Aktivierung gelingt **alltagsnah und in Gemeinschaft** — nicht als isolierter Sportkurs. Gemeinsames Essen und Gruppen stärken Körper und Psyche.



Referenzrahmen: WHO-Ansatz **ICOPE** (Integrated Care for Older People) — Funktionsfähigkeit erhalten statt nur Krankheit behandeln. [QUELLEN](#)

## — WISSENSCHAFTLICHE BASIS

# Von der Evidenz zu den Bausteinen

**Sarkopenie:** Muskelabbau ist die zentrale Alters-Baustelle — Protein & ausgewogene Kost wirken dagegen



 **Ernährung**

 **QUELLEN**

**Kraft, Balance, Ausdauer:** schon kleine Alltagseinheiten senken Sturz- und Krankheitsrisiko deutlich



 **Bewegung**

 **QUELLEN**

**Einsamkeit** ist ein eigenständiger Risikofaktor — regelmäßiger Austausch schützt Körper und Psyche



 **Soziale Kontakte**

 **QUELLEN**

**Struktur gibt Halt:** feste Routinen beugen Passivität vor und sichern Aktivität langfristig



 **Alltag**

 **QUELLEN**

**Die meisten Stürze passieren zu Hause:** ein angepasstes Wohnumfeld schützt und erhält Selbstständigkeit



 **Wohnen**

 **QUELLEN**



Und vor Ort? **Die Fragebögen in den Einrichtungen** zeigen, welche Bausteine dort den größten Bedarf haben — genau da setzen die Teams zuerst an.

## — EINLEITUNG

# Ein Werkzeugkasten für ein aktives Leben im Alter

Einfach, alltagstauglich, direkt umsetzbar — übergeben an Senior:innen, Angehörige oder Einrichtungen.



### Selbstständigkeit erhalten

Wer aktiv bleibt, behält die Kontrolle über den eigenen Alltag — kleine Routinen stärken Unabhängigkeit und Selbstvertrauen.



### Pflegebedarf vorbeugen

Regelmäßige Aktivität beugt körperlichem und geistigem Abbau vor — Pflegebedarf bleibt länger gering.



### Lebensqualität steigern

Aktive Menschen fühlen sich besser, haben mehr Energie und erleben ihren Alltag positiver.

## — EINLEITUNG

# Die fünf Bausteine des Koffers



### Ernährung

Kochbuch — Fundament für  
Vitalität



### Bewegung

Alltags-  
Bewegungsprogramm



### Soziale Kontakte

Kalender & Gruppen —  
Gemeinschaft stärkt



### Alltag

Struktur gibt Halt und  
Orientierung



### Wohnen

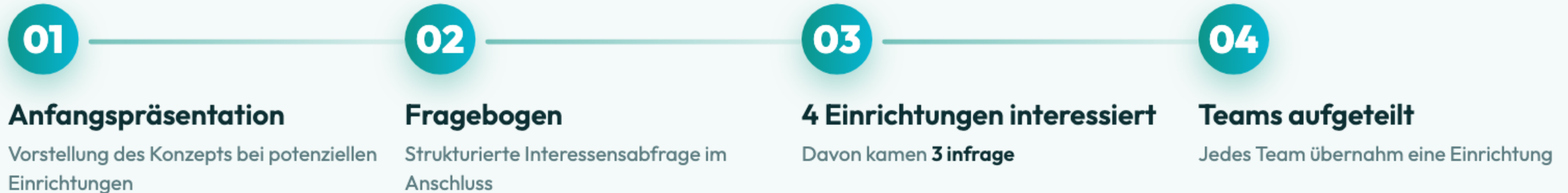
Sturzprävention — Zuhause  
schützt



Ausgabe → Einführung → Anwendung: kurze Erklärung der Bausteine, dann praktischer Einsatz im täglichen Leben.

— DER WEG ZUR EINRICHTUNG

# Wie wir **gestartet** sind



— TEIL 2 · TEAM SHDO NORDSTADT

# Unsere Umsetzung im SHDO Nordstadt

Vom Konzept in die Praxis: Hospitation, Umsetzung, Hafenfest und was wir dabei gelernt haben — **André · Aylin · Christoph.**

## — UNSERE EINRICHTUNG

# SHDO Nordstadt, Dortmund

Zielgruppe: **Senior:innen** · Treffpunkt mit Außenbereich in direkter Straßenlage

## Hospitation vor dem Start

- ✓ Einrichtung besichtigt und das Umfeld kennengelernt
- ✓ Mit Teilnehmenden gesprochen
- ✓ Kennenlerngespräch mit Einrichtungsleiter Herrn Bittner

**Unsere Empfehlung:** Die Hospitation war essenziell — wer Einrichtung, Umfeld und Menschen vorher kennt, startet mit Vertrauen statt bei null.

### 👁 EINBLICKE — KLIICK FÜR KLIICK



♥ FRAU BITTNER MIT IHRER FREUNDIN LISSI



**Erfolgsstrategie:** Eine interne Vertrauensperson aus der Gruppe selbst öffnet Türen, die von außen verschlossen bleiben.

#### — ERFOLGSSTRATEGIE

## Die Schlüsselperson

Die **Mutter von Herrn Bittner** wurde unsere interne Ansprechpartnerin — selbst Teil der Zielgruppe, gleiche Altersstruktur.

- ✓ Übernahm die Organisation vor Ort
- ✓ Half beim Animieren und Motivieren der Gruppe
- ✓ Genoss das Vertrauen der Teilnehmenden

# Was die Senior:innen **wirklich wollen**

Nach der Hospitation haben wir in der ersten Sitzung ein Fragespiel gespielt — spielerisch statt Formular. Das Ergebnis war eindeutig:



## Regelmäßig treffen

Das größte Interesse: verlässliche Treffen in Gemeinschaft — **ordentlich organisiert**, nicht dem Zufall überlassen.



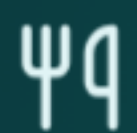
## Aktivitäten-Kalender

Feste Termine zum Vorfreuen — ein Kalender, der Struktur in die Woche bringt.



## Bewegung

Gemeinsam aktiv werden — am liebsten als Teil der Treffen, nicht als Pflichtprogramm.



**Ernährung** blieb bewusst außen vor — das Essen kommt zentral aus der Küche der Einrichtung. Unser Fokus vor Ort: **Treffen, Kalender, Bewegung.**

## — UMSETZUNG

# Was wir **umgesetzt** haben



✓ UMGESETZT

## Bewegung im Sitzen

Stuhl-Übungen, die **alle mitmachen können** — angepasst an die Möglichkeiten der Gruppe.



✓ UMGESETZT

## Gemeinschaftskalender ↗

Als Wandkalender aufgehängt — **jeder 2. Mittwoch** ist Treff, mit Spezialterminen zu Nikolaus, Weihnachten & Ostern.



📌 IN PLANUNG

## Notizbüchlein

Persönliches Büchlein für Notizen, Termine und kleine Erfolge — der nächste Baustein.

## — UNSER BEWEGUNGSANGEBOT

# Stuhl-Yoga für Senior:innen

Genau das, was die Gruppe wollte: Bewegung, die guttut — sanft, im Sitzen, für alle machbar.

16 Übungen

alle im Sitzen

ohne Hilfsmittel

ca. 15 Minuten



### Wirbelsäule & Rumpf

|               |           |
|---------------|-----------|
| Berghaltung   | 20 Sek    |
| Vorbeuge      | 15 Sek    |
| Seitendehnung | 15 Sek/S. |
| Drehung       | 10 Sek/S. |
| Katze-Kuh     | 8x        |



### Nacken, Schultern & Brust

|               |           |
|---------------|-----------|
| Nackendehnung | 10 Sek/S. |
| Adlerarme     | 15 Sek    |
| Brustöffnung  | 15 Sek    |



### Arme & Hände

|                |        |
|----------------|--------|
| Armheben       | 10x    |
| Arm-Pull-Downs | 10x    |
| Palm Press     | 15 Sek |



### Beine & Füße

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Kniehebung         | 10x/Bein  |
| Beinstreckung      | 10x/Bein  |
| Figur-Vier-Dehnung | 15 Sek/S. |
| Fersengleiter      | 10x/Bein  |
| Fersenheben        | 12x       |



**Auf den Körper hören** — nur so weit gehen, wie es guttut. Regelmäßiges Üben fördert Beweglichkeit, Kraft & Wohlbefinden.

— ÜBER DIE EINRICHTUNG HINAUS

# Hafenfest Dortmund · 11. Juli 2026



## Gemeinsamer Stand

Geplant zusammen mit Einrichtung und Teilnehmenden.



## Kaffee & Kuchen

Gutscheine als Einladung zum Mittwochstreff — niedrigschwellig und persönlich.



## Community-Wirkung

Neue Teilnehmende gewinnen, Prävention im Stadtteil sichtbar machen.



— O-TON VOM HAFENFEST

# Die Einrichtung **im Interview**

**Martin Bittner**, Einrichtungsleitung SHDO Nordstadt, im Kurz-Interview an unserem Stand — über das Projekt und den Treff für das Quartier. **(0:34, mit Ton)**



Die Einrichtungsleitung steht sichtbar hinter dem Projekt



Der Treff wird als Angebot für das ganze Quartier getragen

## — UMFRAGE IM SENIORENTREFF

# Wetter & Alltag — was die Gruppe berichtet

👤 9 Teilnehmende

❤️ 75–90 Jahre

📄 7 Fragen · im Treff erhoben

👁️ [Fragebogen ansehen ↗](#)

Hitze schränkt am stärksten ein



fast alle

Extremwetter mehr als früher



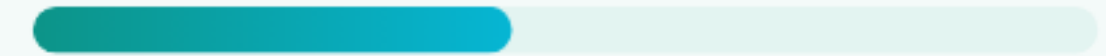
Mehrheit

Wetter körperlich spürbar (Kreislauf, Gelenke, Schlaf)



fast alle

Schon Treffen deswegen ausgefallen



einige

Umfrage im Seniorentreff — dargestellt sind die **zentralen Tendenzen** aus den Antworten.



**Konsequenz:** Heute kamen einige hitzebedingt nicht — das Bewegungsprogramm fiel erneut aus. Wir legen eine **Sommerpause** ein und verlegen Termine in kühlere Zeiten.

## — REFLEXION

# Was wir **mitgenommen** haben

### Was im Treff gut lief

-  Die Teilnehmenden wurden **von Termin zu Termin aufgeschlossener**
-  Der Außenbereich an der Straße war anfangs eine Barriere — **am Ende kein Thema mehr**
-  Das Projekt lief **durchweg positiv** — die Menschen waren sehr offen

### Was das Hafenfest gezeigt hat

-  Wie **groß der Bedarf** tatsächlich ist
-  Viele ältere Menschen berichteten von **Einsamkeit**
-  Am Stand viele **pflegende Angehörige** — mit großem Interesse an unserer Gruppe

Besonders eindrücklich: das Interesse **pflegender Angehöriger**. Für sie ist der Treff eine **Entlastung** — sie wissen ihre Liebsten gut aufgehoben und gewinnen zugleich **Zeit für sich**.

## — REFLEXION

# Herausforderungen & Grenzen des Settings



## Ernährung

Nicht beeinflussbar — die Verpflegung ist **fremdbestimmt durch die Einrichtung**.



## Mobilität & Außenbereich

Straßenlage verunsicherte beim Rausgehen — dazu **körperliche Einschränkungen** einzelner.



## Digitale Kompetenz

Smartphones kaum genutzt — der **physische Kalender** war die richtige Lösung.



## Extremwetter

**Mehrfach** fielen Termine wegen **extremer Hitze** aus — wir verlegen in kühlere Zeiten und legen eine **Sommerpause** ein.



Grenzen erkennen und Lösungen ans Setting anpassen — analog statt digital, wenn es die Zielgruppe braucht.

— REFLEXION · ANDRÉ SCHWITALLA

# Meine persönliche Reflexion

*Was nehme ich aus dem Projekt mit?*



## Hingehen

Dorthin, wo die Menschen leben

Sich ein echtes Bild machen



## Zuhören

In Kontakt gehen

Bedarf & Lebenswirklichkeit verstehen



## Gemeinsam machen

Erarbeiten, worauf Lust besteht

Ans Leben anknüpfen



## Einfach loslegen

Prävention kann einfach sein

Die Umsetzung entscheidet die Zielgruppe



## Theorie trifft Praxis

Alter & Diversity

Gesundheitspsychologie

Gesundheitsförderung & Prävention



„Gesundheitsförderung und Prävention können **ganz einfach** sein — man muss nur **loslegen**. Was daraus wird, entscheiden die Menschen, **mit** denen man es macht.“

— REFLEXION · AYLIN SARAPCIOGLU

# Meine persönliche Reflexion

*Was nehme ich aus dem Projekt mit?*

— REFLEXION · CHRISTOPH RUPPEL

# Meine persönliche Reflexion

*Was nehme ich aus dem Projekt mit?*

## AUSBlick

# Nächste Schritte

- ☀️ **Sommerpause:** wetterbedingt pausieren wir über die heißen Wochen — Wiederaufnahme im September, dann Termine in kühleren Zeiten
- 🏢 **Neue Einrichtung am Zehnthof:** Pflegeeinrichtung für junge Menschen hat Interesse gemeldet — Start nach Renovierung in ca. 3 Monaten
- 🎓 **Hochschule Bochum:** Kooperation angestrebt — wissenschaftliche Begleitung und Verstärkung
- 🌱 **Multiplikation:** Der Ansatz wirkt und lässt sich übertragen — auf neue Zielgruppen und Einrichtungen



# Ansprechpartner:innen für die **Nachfolge**

Für die nachfolgenden Studierendengruppen: Diese Personen kennen den Präventionskoffer bereits und sind die erste Anlaufstelle in den Einrichtungen.



## SHDO Nordstadt

Seniorenwohnsitz Nord · Schützenstraße  
103, 44147 Dortmund

### Martin Bittner

Einrichtungsleitung

✉ [m.bittner@shdo.de](mailto:m.bittner@shdo.de)

☎ 0231 700780-88



## Am Zehnthof

Wohn- und Begegnungszentrum  
Zehnthof · Am Zehnthof 119, 44141  
Dortmund

### Manuela Balkenohl

Einrichtungsleitung

✉ [m.balkenohl@shdo.de](mailto:m.balkenohl@shdo.de)

☎ 0231 5649-106



## Haus Luisenglück

Hombrucher Bogen 6 · Dortmund-  
Hombruch

### Nicole Kurek

Einrichtungsleitung

✉ [n.kurek@shdo.de](mailto:n.kurek@shdo.de)

☎ 0231 7382-321



## Seniorenwohnsitz Westholz

Westholz 17 · 44328 Dortmund

Neu · Interesse bekundet

### Iris Dotschkal

Einrichtungsleitung

✉ [i.dotschkal@shdo.de](mailto:i.dotschkal@shdo.de)

☎ 0231 476434-12



Alle vier Standorte gehören zur **Städt. Seniorenheime Dortmund gGmbH (SHDO)** — das Projekt ist dort bekannt und die Fortführung ausdrücklich gewünscht.

# „Hömma... bleib aktiv.“

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit — Fragen & Austausch gern jetzt.



Präventionskoffer



SHDO Nordstadt Dortmund