

Konzept der Begegnungsstätte
des **Lange-Aktiv-Bleiben** e.V.



Der Treffpunkt
für
Ältere und Junggebliebene

Hoppenbank 2-3 28203 Bremen

Tel.:0421 326049 www.lab-bremen.de



Inhaltsverzeichnis

Der Träger	2
Die LAB Begegnungsstätte	2
Ziele und Aufgaben	2
Lage, Umfeld, Anbindung, Räume, Ausstattung	2
Öffnungszeiten	2
Organisation und Verwaltung	2
Leitung	3
Weitere Mitarbeiter/innen	2
Ehrenamtliches Engagement	
Der Besucherrat	3
Weitere Ehrenamtliche	3
Gewinnung von neuen Ehrenamtlichen	4
Fortbildung	4
Besucherschaft/Altersstruktur	4
Öffentlichkeitsarbeit	4
Angebot	6
Preisgestaltung des Kursangebotes und des Programmtages	6
Projekte	6
1. Projekt „Rembertistraße“	7
2. Projekt „Gesprächsgruppen“	7
3. Projekt „Seniorenscouts“	8
Nutzer der Begegnungsstätte aus dem Stadtteil	8
Vernetzung und Kooperation	8
Konzeptionelle Weiterentwicklung	
1. Umbenennung der LAB	9
2. Offener Treff	9
3. Neue Angebote für Männer	9
4. Neue Form der Medienpräsenz	10
5. Neue Kursangebotsstruktur	10

Der Träger

Die Lebensabend-Bewegung e.V. (LAB) ist eine der ältesten und größten Selbsthilfeorganisationen der Bundesrepublik Deutschland. Die LAB ist gemeinnützig, Dachverband ist der Paritätische Wohlfahrtsverband.

Im Jahr 2016 wurde der Verein in **Lange-Aktiv-Bleiben e.V.** umbenannt und eine neue Satzung erstellt. Der Verein zählt z. Zt. in Bremen ca. 130 Mitglieder.

Die LAB Begegnungsstätte

Ziele und Aufgaben

Die LAB Begegnungsstätte (LAB) bietet als Einrichtung der offenen Altenhilfe Aktivitäten, Kommunikations- und Kontaktmöglichkeiten für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase. Ziel ist es, einer Isolation und Ausgrenzung im Alter entgegenzuwirken und die Teilhabe am gesellschaftlichen und sozialen Miteinander so lange wie möglich zu erhalten.

Lage, Umfeld, Anbindung, Räume, Ausstattung

Die angemieteten barrierefreien Räume der LAB befinden sich im Erd- und Sockelgeschoss des Stadtteilhauses St. Remberti der Bremer Heimstiftung, auf dem Gelände des St. Remberti-Stiftes. Die Einrichtung ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar. Die LAB verfügt im Erdgeschoß über 2 Gruppenräume, den Eingangsbereich, eine kleine Küche, das Büro und 2 behindertengerechte Toiletten. Im Untergeschoß sind der Gymnastik- und der Billardraum. Der Zugang ins Untergeschoß ist entweder über das Treppenhaus oder über den Fahrstuhl des Stadtteilhauses möglich.

Öffnungszeiten

Die LAB ist an 5 Tagen in der Woche von 10.00- 18.00 Uhr geöffnet an ca. 45 Wochen im Jahr.

Organisation und Verwaltung

Der geschäftsführende Vorstand der LAB ist als beschlussfassendes und verantwortliches Organ Entscheidungsträger über die Bereiche Finanzen und Personal der LAB. Er besteht aus fünf ehrenamtlichen Mitgliedern.

Leitung

Für die fachliche Aufsicht hat der Vorstand eine Diplom Sozialpädagogin mit einem Stundenumfang von 15 Std./Wo. als Leitung der Begegnungsstätte eingesetzt. Diese ist verantwortlich für die Planung, Durchführung und Organisation sämtlicher Angebote der Begegnungsstätte. Weiterhin fallen in den Aufgabenbereich Koordination, Einsatzplanung für Ehrenamtliche und Seniorenscouts, Motivation und Betreuung der ehrenamtlichen Helfer/innen, die Organisation der Übungsleiter/innen und anderer Mitarbeiter/innen, Projektarbeit, Verwaltungstätigkeiten, Gremien-, Stadtteil- und Öffentlichkeitsarbeit sowie die Teilnahme an den Vorstandssitzungen.

Weitere Mitarbeiter/Innen

Des Weiteren wird die Leitung durch eine geringfügig beschäftigte Bürokräft mit einem Stundenumfang von 10 Std./Wo. für die vorbereitende Buchführung und allgemeine Büroarbeiten unterstützt.

Außerdem sind 7 Übungsleiterinnen und 9 ehrenamtliche Gruppenleiter mit und ohne Aufwandsentschädigung im Durchschnitt 40 Std./Wo. im Einsatz.

Ehrenamtliches Engagement

Die Einbindung der Freiwilligen in den Ablauf der Begegnungsstätte ist ein wichtiges Element des Gesamtkonzeptes. Der Einsatz erfolgt mit unterschiedlichem zeitlichem Aufwand und jeder Ehrenamtliche kann seine besonderen Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen einsetzen. So werden neben der Vorstandsarbeit, die Bereiche Website und Technik von Ehrenamtlichen betreut. Andere widmen sich der Ehrenamtlichenwerbung- und -betreuung, gestalten Programmtage u.v.m. Die einzelnen Gebiete werden größtenteils selbstständig bearbeitet.

Der Besucherrat

Als Gremium der Besucher und Ehrenamtlichen kommt dem Besucherrat erhebliche Bedeutung zu. Der Besucherrat vertritt die Interessen der Besucher/innen der LAB, unterstützt die Leitung bei der Durchführung ihrer Aufgaben und vertritt sie bei

Abwesenheit. Alle Mitglieder des Besucherrates sind jeweils an bestimmten Tagen für die Betreuung und Bewirtung der Besucherschaft verantwortlich oder bringen sich in anderer Weise in den Ablauf der LAB ein. U.a. sorgen sie für einen reibungslosen Ablauf der Programmtage und einzelner Gruppenangebote. Jeder Besucher ist eingeladen im Besucherrat mitzuarbeiten. Ein „Postkasten“ im Eingangsbereich steht für Lob- und Beschwerdemanagement zur Verfügung. Der Besucherrat übernimmt die Auswertung und übermittelt sie an die Leitung.

Während der monatlichen Besucherratsitzung wird gemeinsam mit der Leitung und Vorstand der LAB die Einsatzplanung der Ehrenamtlichen, die Themenauswahl des wöchentlichen Programmtags und die Entscheidung über neue Kursangebote und alle Aktivitäten der Begegnungsstätte geplant, besprochen und festgelegt.. Hier werden auch alle Angebote hinterfragt, Veranstaltungen reflektiert, Verbesserungsvorschläge unterbreitet und die Umsetzung vorbereitet. Derzeit besteht der Besucherrat aus 13 Personen.

Weitere Ehrenamtliche

Hinzu kommen weitere ehrenamtliche Helfer/innen, die weder zum Vorstand noch zum Besucherrat gehören, sich aber gerne bei größeren Veranstaltungen mit einbringen, wie z.B. dem „Tag der offenen Tür“ oder dem Weihnachtsbasar. Daneben gibt es mehrere Helfer/innen, die auf Freiwilligenbasis unterschiedliche Gruppen oder Kurse anbieten. Insgesamt hat die LAB ca. 26 freiwillige Mitarbeiter/innen, die ihre vorhandenen Fähigkeiten einbringen.

Daraus ergibt sich der regelmäßige Einsatz von ca. 16 Ehrenamtlichen mit einer durchschnittlichen Gesamteinsatzzeit von ca. 30 Std./Woche und 10 Ehrenamtliche, die in unregelmäßigen Abständen zum Einsatz kommen.

Insgesamt werden im Jahr ca. 1500 Stunden ehrenamtlicher Arbeit geleistet.

Gewinnung von neuen Ehrenamtlichen

Die Gewinnung von neuen Ehrenamtlichen stellt die Begegnungsstätte immer wieder vor neue Herausforderungen. Dieser wird mit Aktionen, wie dem „Tag der offenen Tür“, Inseraten in der Freiwilligenagentur und den örtlichen Printmedien begegnet. Außerdem werden die Besucher regelmäßig von Ehrenamtlichen und Leitung zur Mitarbeit motiviert.

Häufig wird die kontinuierliche Mitarbeit gescheut, jedoch bei einzelnen Aktivitäten ist der Freiwillige gern dabei. So wird eine Anbindung an die Begegnungsstätte in

kleinen Schritten erreicht.

Außerdem wirkt sich der Synergieeffekt der guten Netzwerkarbeit äußerst positiv auf die Gewinnung von neuen Ehrenamtlichen aus. So sind Ehrenamtliche in mehreren Projekten aktiv.

Fortbildung

Die Leitung der LAB nimmt regelmäßig an trägerübergreifenden Fortbildungen und an Fachtagen mit entsprechender Thematik für den Bereich der offenen Altenhilfe teil. Kollegiale Beratung und regelmäßige Besprechungen mit Honorarkräften und Ehrenamtlichen sind fester Bestandteil des Arbeitsalltages. Für Ehrenamtliche werden Fortbildungen in unregelmäßigen Abständen angeboten.

Besucherschaft/ Altersstruktur

Die aktuelle Besucherschaft der LAB kommt aus fast dem gesamten Stadtgebiet, zu nennen sind beispielsweise die Neustadt, Arsten, Huchting, Woltmershausen, Findorff, Horn, Schwachhausen, Vahr, Oberneuland und natürlich Mitte/Östliche Vorstadt. Die Altersstruktur liegt zwischen 60 und 95 Jahren, ca. 80% Frauen und 20% Männer. Angesprochen und beworben wird die Zielgruppe ab 60plus.

Im Jahr 2016 haben ca. 13.000 Besucher das Programm der Begegnungsstätte besucht. (Ohne Fremdnutzer)

Öffentlichkeitsarbeit

Monatlich wird ein Programm der LAB herausgegeben, welches einen Überblick über den Programmtag und das täglich wechselnde Gruppenangebot bietet. Zu den einzelnen Gruppen gibt es jeweils Flyer mit speziellen Informationen zu diesen Angeboten. Beides wird an die Kooperationspartner und Besucher verteilt. Außerdem hat die LAB eine Internetseite, auf der alle Informationen zu finden sind: www.lab-bremen.de. Weiter erscheinen regelmäßig Artikel im Weser-Kurier mit besonderen Schwerpunkten. Die wöchentlichen Angebote werden im Veranstaltungskalender des Weser-Kuriers veröffentlicht.

Angebot

Das Angebot der LAB umfasst, neben Beratung und Projektarbeit, einen regelmäßigen, wöchentlichen Programmtag mit unterschiedlicher thematischer Schwerpunktsetzung und ein täglich wechselndes Gruppenangebot, das auf Erhaltung der Gesundheit, Kommunikation und Geselligkeit sowie soziale Kontakte

ausgerichtet ist. Dabei wird die unterschiedliche Altersstruktur der Besucher/innen berücksichtigt. Außerdem bietet die Leitung wöchentlich eine Sprechstunde an. Die Angebote werden entweder von Übungsleiterinnen (auf Honorarbasis) oder von Ehrenamtlichen (mit und ohne Aufwandsentschädigung) angeleitet und ist in folgende Bereiche unterteilt:

Begegnung und Kommunikation

Zu diesem Angebot zählen u.a., der Computerclub, die „Origami-Runde“, Bridge und allgemeines Kartenspielen, jeweils von Ehrenamtlichen organisiert, aber auch das „Ganzheitliche Gedächtnistraining“ und die Gesprächsgruppen, die von einer Pädagogin geleitet werden.

Gesundheitsförderung

Qigong, Seniorentanz, Bewegung & Entspannung für Menschen ab 60: Schwerpunkt Rücken u. Wirbelsäule oder Bewegung & Entspannung für Menschen ab 60: Allgemeine Gymnastik mit Musik, Krebsnachsorge für Frauen, Osteoporose & Entspannungsübungen, Sitzgymnastik, Yoga, Beckenbodengymnastik. (Übungsleiterinnen)

Kegeln (auch mit der Wii-Konsole), Billard und Tischtennis sind ehrenamtlich organisiert.

Bildung

Dazu zählen: Literaturkreis, Englische Konversation und „Die Montagsbastler“, alle ehrenamtlich angeboten. Weiterhin gehören dazu Angebote im Rahmen des Programmtages, wie Theateraufführungen, Kinobesuche oder Film- u. Musik-Darbietungen in der LAB, Museumsbesuche, Besuche von Ausstellungen in der Kunsthalle oder im Überseemuseum, geführte Stadtrundgänge.

Programmtag - Information und Geselligkeit

Der Programmtag bietet spezielle Veranstaltungen, die von den Besucher/innen gewünscht werden wie z. B. Vorträge zu gesundheits- oder sozialpolitischen Themen, Diskussionsrunden mit Landespolitikern, Dia- und Filmvorführungen, Lesungen, Tagesausflüge, jahreszeitliche Feste uvm.

Beratung

Hierzu zählt das „Erstgespräch“, das von der Leitung geführt wird und bei dem es um einen Überblick über das gesamte Angebot geht mit der „Schnuppermöglichkeit“ für bestimmte Gruppen. Beratung findet ebenso statt bei Besucher/innen oder Ehrenamtlichen, die mit einer gezielten Problematik kommen, wie z.B. Fragen zu Hilfen im Haushalt, Wohnformen im Alter, Pflege oder auch bei persönlichen Krisensituationen. Die Beratungen haben hier in erster Linie einen Verweischarakter auf andere professionelle Hilfesysteme.

Preisgestaltung der Kursangebote und des Programmtages

Die Preisgestaltung nimmt in der Arbeit der LAB eine wichtige Rolle ein, da es so vielen älteren Menschen ermöglicht werden soll die Begegnungsstätte zu besuchen. In Zeiten wachsender Altersarmut kann die Bezahlbarkeit eines Angebots das Verhalten des potenziellen Nutzers entscheidend beeinflussen.

Folgende Grundsätze werden in der LAB beachtet:

- Alle Kursangebote werden so günstig wie möglich angeboten.
- Die Abrechnung erfolgt quartalsweise, um eine größtmögliche Flexibilität für den Besucher zu erzielen.
- Es werden nur Termine abgerechnet, die tatsächlich stattfinden (keine Ferien oder Krankheitstage der ÜbungsleiterInnen).
- Die Preise für die Kurse bewegen sich zwischen 2,50 € und 6,00 € pro Einheit (durchschnittlich 1Std.)
- Einige Angebote sind kostenlos
- Kaffee und Kuchen am Programmtag werden für unter 5,00 € angeboten.
- Es gibt keinen Verzehrzwang.
- Der Besuch des Programmnachmittags im Haus ist kostenlos.

Projekte

1. Projekt „Rembertistraße“

Das Projekt begann 1995 in Kooperation mit der GEWOBA, dem Amt für Soziale Dienste und der Lebensabend-Bewegung e.V. und umfasst eine kontinuierliche, monatliche Gruppenarbeit mit den Bewohner/innen der Altenwohnanlage Rembertistraße 76,77a,77b, die in der nahegelegenen LAB durchgeführt wird sowie eine wöchentlich stattfindende „Sprechstunde“ in der Altenwohnanlage, Hausbesuche

und Beratungen. Ziel ist es, der Anonymität, Isolation und Vereinsamung im Wohnhaus entgegenzuwirken. Durch die Gruppentreffen wird die Nachbarschaftshilfe intensiviert und damit die „Hilfe zur Selbsthilfe“ angeregt und gefördert. Ebenso wird eine Anbindung an die Angebote der LAB erzielt. Dieses Projekt wurde ab 2013 erweitert auf die gesamte Nachbarschaft mit einem Nachbarschaftstreff und wird ab 2018 aus dem Projektstatus in den Regelbetrieb der LAB aufgenommen.

2. Projekt „Gesprächsgruppen“

Seit dem Jahr 2000 gehören dazu die „Gruppenarbeit mit psychisch erkrankten älteren Menschen“. Das Angebot richtet sich an ältere Frauen und Männer mit der Erfahrung einer stationären psychiatrischen Behandlung. Ziel ist es, die älteren Menschen bei ihrer Tagesstrukturierung zu unterstützen und die oftmals vorhandene Isolierung aufzubrechen. Dafür bietet das Angebot der LAB die geeignete Voraussetzung. Kooperationspartner ist hier das Klinikum Bremen Ost.

Im Jahr 2001 kam eine zweite Gesprächsgruppe dazu. Hier sind Besucher/innen der LAB angesprochen, die Bedarf nach verbindlichen sozialen Kontakten haben. In der Gesprächsgruppe können Alltagsgeschehen, insbesondere Sorgen und Nöte der eigenen Lebenssituation, thematisiert werden, Erfahrungen werden ausgetauscht und gemeinsam Problemlösungen erörtert. Beide Gruppen werden von einer Dipl. Pädagogin moderiert und geleitet.

3. Projekt „Seniorenscouts“

Seit 2015 arbeitet die LAB mit dem Beschäftigungsträger Förderwerk „Bereich Seniorenscouts Bremen“ zusammen. Das Angebot für die Besucher besteht in der Begleitung von und zum Wohnort, Assistenz bei Besuchen der LAB, Hausbesuche und Begleitungen außerhalb der LAB durch einen Seniorenscout. Die Zahl der „Seniorenscouts“ wurde in 2017 auf drei Personen mit einem Stundenumfang von jeweils 15 Std./Wo aufgestockt.

Dieses Projekt wird in enger Kooperation mit der aufsuchenden Altenarbeit der „Viertelfreunde“ (Träger: St. Petri Witwenhaus) durchgeführt.

Nutzer der Begegnungsstätte aus dem Stadtteil

Die Begegnungsstätte steht verschiedenen Institutionen und Privatpersonen aus dem Stadtteil abends oder am Wochenende gegen eine geringe Miete oder unentgeltlich zur Verfügung.

Es nutzen Tanzgruppen die Begegnungsstätte, es gibt eine Yogagruppe, eine Singgruppe, eine Literaturgruppe, diverse Seminare zur Qigongausbildung an den Wochenenden, Familienfeiern, Pressekonferenzen, Weihnachtsfeiern, Fortbildungen u.a.

Vernetzung und Kooperation

Mit dem Stadteilhaus St. Remberti der Bremer Heimstiftung besteht bereits durch die räumliche Situation eine Vernetzung. Es werden darüber hinaus gemeinsame Veranstaltungen durchgeführt, beispielsweise der „Tag der offenen Tür“ und gegenseitig Räumlichkeiten genutzt. Ähnlich ist die Situation mit dem St. Remberti-Stift, viele „Pröven-Bewohner/innen“ nutzen die Angebote der LAB und sind auch ehrenamtlich engagiert.

Weitere Kontakte im Stadtteil bestehen zum Ortsamt Mitte, zum Kontaktbereichsbeamten, zum Sozialen Arbeitskreis, zu den regionalen Sozialdiensten, Pflegeverbänden, Dienstleistungszentren und der Bremer Krebsgesellschaft. Außerdem gibt es eine Kooperation mit der Gemeinde St. Johann, deren Kinder regelmäßig zu unterschiedlichen Veranstaltungen kommen.

Weitere stadtteilübergreifende Kooperationspartner sind Begegnungsstätten in verschiedener Trägerschaft und einige Gemeinden, insbesondere die Domgemeinde und die St. Ansgarii-Gemeinde, das Klinikum Bremen Ost die aufsuchende Altenarbeit „Viertelfreunde“ des St. Petri Witwenhauses, Förderwerk „Seniorenscoots“, „Ambulante Versorgungsbrücken“.

Generationsübergreifend werden junge Menschen (ab 14 Jahren) als Praktikanten von verschiedenen Schulen für Schulpraktika aufgenommen oder Studenten leiten Kurse z.B. das Wii-Bowling. Hierdurch entsteht die gewünschte Annäherung der Generationen, genauso wie auch bei anderen Veranstaltungen, an denen Jugendliche in die Begegnungsstätte eingeladen werden bspw. bei Diskussionsrunden oder einem „regionalen Frühstück“ in Zusammenarbeit mit der BUND Jugend.

Maren Wilkens
(Leitung der BGST)

Bremen, den 15. August 2017