

Workshop 1

Speed Dating, Plauderbänke, Friedhofscafés,

Mittagstische und Kulturangebote -

neue Angebote gegen Einsamkeit

- Steckbriefe der vorgestellten Angebote -

Steckbrief Freizeit-Freunde finden 60+

Seniorennetzwerk: SNW Im Nürnberger Süden



Ansprechpartner/in für weitere Informationen:
Koordinatorin SNW Sabrina Link

09122 1885481 snw.nuernberger-sueden@awo-mfrs.de

Durchführende Personen:
Hauptamtliche Koordinatorin

Kurzbeschreibung:
„Freizeit-Freunde finden 60+“ richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die neue Kontakte knüpfen und Menschen mit ähnlichen Interessen für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenlernen möchten. Im Mittelpunkt steht das Finden neuer Freundschaften – nicht die Partnersuche.

Bei der Veranstaltung lernen sich die Teilnehmenden in kurzen Gesprächsrunden kennen. An Zweier-Tischen haben sie jeweils drei Minuten Zeit, sich über Interessen, Hobbys und persönliche Freizeitvorlieben auszutauschen. Nach jeder Gesprächsrunde wird der Platz gewechselt, sodass alle Teilnehmenden miteinander ins Gespräch kommen können.

Im Anschluss entscheiden die Teilnehmenden selbst, mit wem sie gerne weiter in Kontakt bleiben möchten. Bei Kaffee, Tee und Gebäck besteht die Möglichkeit, sich noch ausführlicher auszutauschen und gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Spaziergänge, Fahrradtouren, Wanderungen, Reisen, Kaffeetrinken oder kulturelle Unternehmungen zu planen.

Häufigkeit: 3-4 x im Jahr
Dauer: Reine Veranstaltungszeit ca. 2 Stunden

Was wird für die Umsetzung benötigt?
Ein größerer Raum; Tische und Stühle; Kaffee, Tee, Wasser und etwas Süßes; Stoppuhr/ Smartphone; am besten auch Zettel und Stifte bereitlegen.

Welche Kosten entstehen für die Organisator*innen? Wie wird das Angebot finanziert?
Da für die Räume keine Miete zu zahlen ist, entstehen (natürlich neben Personalkosten) nur die Kosten für Kaffee, Tee und etwas Süßes.

Welche Kosten entstehen für die Teilnehmenden?
Keine Kosten – reine Spendenbasis.

Öffentlichkeitsarbeit: Wie erfahren Seniorinnen/ Senioren von dem Angebot?
Über die monatlichen Flyer und die Internetseite des Seniorennetzwerks; den Aushang im Schaukasten; die beiden Regionalmagazine Südpuls und Meier Magazin.

Wie profitieren Seniorinnen und Senioren von der Teilnahme?
„Freizeit-Freunde finden 60+“ wirkt Einsamkeit und sozialer Isolation entgegen und bietet eine niedrigschwellige Möglichkeit, neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen. Gerade nach Veränderungen im Lebensalltag, wie dem Eintritt in den Ruhestand, dem Verlust der Partnerin/ des Partners oder bisheriger Freundschaften, kann es schwieriger sein, neue Menschen kennenzulernen. Menschen mit ähnlichen Interessen lernen sich in kurzen, strukturierten Gesprächsrunden kennen. So entstehen neue soziale Netzwerke und Impulse für gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Die Teilnehmenden stärken ihre soziale Teilhabe, Eigeninitiative und Selbstbestimmung und entscheiden selbst, welche Kontakte sie vertiefen möchten.

Ein schönes Beispiel: Eine Gruppe trifft sich inzwischen regelmäßig im Eiscafé und besucht gemeinsam Museen und Konzerte. Zwei Senioren haben sich erst durch dieses Angebot kennengelernt, obwohl sie nur vier Häuser voneinander entfernt wohnen.

Was war/ ist bei der Umsetzung schwierig?

Kurzfristige Absagen können zu einer ungeraden Teilnehmerzahl führen und das Konzept der Zweiergespräche erschweren. Eine verlässliche Teilnahme bzw. rechtzeitige Abmeldung ist daher hilfreich und wichtig.

Auch Raum und Tischanordnung sind entscheidend: Einzeltische mit ausreichend Abstand und eine gute Raumaufteilung sorgen für eine angenehme Gesprächsatmosphäre und reduzieren den Geräuschpegel.

Welche Tipps würden Sie anderen mitgeben, die ein solches Angebot starten möchten?

Nicht entmutigen lassen, wenn anfangs nur wenige Personen teilnehmen – neue Angebote müssen sich erst herumsprechen. Gerade beim Kennenlernen neuer Menschen brauchen manche Seniorinnen und Senioren Zeit und Mut, um den ersten Schritt zu wagen.
Bewährt hat sich eine Gruppengröße von maximal 14 Teilnehmenden. Diese überschaubare Gruppengröße ermöglicht eine angenehmere Atmosphäre und gibt den Teilnehmenden ausreichend Gelegenheit, die einzelnen Begegnungen aufmerksam und mit Interesse zu führen.

Steckbrief Speed Dating für Freundschaft und Freizeit

Seniorennetzwerk: SNW Südstadt Ost

Kooperationspartner:
Treff Bleiweiß, Kulturladen Zeltnerschloss



Ansprechpartner/in für weitere Informationen:
Koordinatorin SNW Anna Storm

0911-37678585 netzwerk-ost@winggmbh.de

Durchführende Personen:
Hauptamtliche Mitarbeitende

Kurzbeschreibung:
Das „Speed-Dating für Freundschaft und Freizeit“ bietet einen geschützten und ungezwungenen Rahmen, um neue Menschen kennenzulernen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und neue Freundschaften oder Bekanntschaften zu knüpfen für gemeinsame Unternehmungen, Gespräche und Freizeitaktivitäten.
In mehreren kurzen Gesprächsrunden lernen sich die 8 bis 12 Teilnehmenden jeweils zu zweit kennen. Gesprächsimpulse und kleine Fragen unterstützen dabei den Einstieg. Nach jeder Runde werden die Gesprächspartner*innen gewechselt, sodass möglichst viele neue Kontakte entstehen. Eine gemeinsame Kaffee- und Kuchenpause bietet Gelegenheit, Gespräche zu vertiefen und erste Kontakte weiterzuführen.
Das Angebot richtet sich an alle, die neue soziale Kontakte suchen – unabhängig davon, ob sie neu in der Stadt sind, ihr soziales Umfeld verändern oder erweitern möchten, sich einsam fühlen oder einfach Lust auf neue Begegnungen und gemeinsame Freizeitaktivitäten haben. Besonders angesprochen werden auch Menschen, die nach einer Trennung oder dem Verlust des Partners bzw. der Partnerin ihr soziales Umfeld neu aufbauen möchten.
Für die Teilnahme ist eine vorherige verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Veranstaltung findet in der Regel am Nachmittag statt und wird durch ein gemeinsames Kaffee- und Kuchenangebot ergänzt.

Häufigkeit: ca. 4–6-mal im Jahr
Dauer: ca. 2,5 Stunden

Was wird für die Umsetzung benötigt?
Ca. 4-6 Tische, Notiztexte, Namensschilder, 1-2 Personen zur Durchführung. Bereitstellung von Kaffee und Kuchen durch Kooperationspartner.

Welche Kosten entstehen für die Organisator*innen? Wie wird das Angebot finanziert?
Da bei den Kooperationspartnern jeweils Räume zur Verfügung stehen, entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Welche Kosten entstehen für die Teilnehmenden?
Die Kosten für Kaffee und Kuchen werden von den Teilnehmenden selbst übernommen.

Öffentlichkeitsarbeit: Wie erfahren Seniorinnen/ Senioren von dem Angebot?
Die Veranstaltung wird in den jeweiligen Broschüren/ Flyern beworben (Programmheft Treff Bleiweiß, Kultur & Freizeit der Kulturläden, Seniorennetzwerkflyer). Bisher waren es immer mehr Anmeldungen als Plätze.

Wie profitieren Seniorinnen und Senioren von der Teilnahme?
Die Teilnehmenden lernen in kurzer Zeit verschiedene Menschen kennen, die ebenfalls an neuen Kontakten und sozialen Begegnungen interessiert sind. So können unkompliziert neue Bekanntschaften und Freundschaften entstehen.
Zusätzlich erhalten sie Informationen zu weiteren Angeboten und Begegnungsmöglichkeiten und können eigene Wünsche, Anregungen und Feedback einbringen. Damit wirken sie aktiv an der Weiterentwicklung des Speed-Datings mit.

Was war/ ist bei der Umsetzung schwierig?

- Kurzfristige Absagen bzw. Nichterscheinen können dazu führen, dass freiwerdende Plätze nicht mehr nachbesetzt werden und die Teilnehmendenzahl geringer ausfällt. Als möglicher Grund wird eine große Nervosität im Vorfeld der Veranstaltung vermutet.
- Das Kennenlernen vieler neuer Menschen in kurzer Zeit kann insbesondere in größeren Gruppen als anstrengend oder überfordernd empfunden werden.
- Durch wiederholte Teilnahmen können sich Personen mehrfach begegnen, wodurch die Möglichkeit, regelmäßig neue Menschen kennenzulernen, eingeschränkt wird.

Welche Tipps würden Sie anderen mitgeben, die ein solches Angebot starten möchten?

- Ausreichend Zeit einplanen: Neben der Durchführung auch Zeit für Ankommen, Pausen, persönlichen Austausch und Feedback im Anschluss vorsehen.
- Für eine lockere Atmosphäre sorgen: Gerade zu Beginn kann die Nervosität bei den Teilnehmenden groß sein. Ungezwungene Kennenlernspiele und leichte, humorvolle Impulse können das Eis brechen und eine entspannte Atmosphäre schaffen.
- Passende Gruppengröße wählen: Etwa 8–10 Teilnehmende ermöglichen eine überschaubare, angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre und zugleich mehrere neue Begegnungen.
- Gruppenzusammensetzung berücksichtigen: Möglichst Personen zusammenbringen, die sich noch nicht kennen, damit viele neue Kontakte entstehen – auch bei wiederholter Teilnahme.

Einfach machen! 😊

Steckbrief Mittagstisch

Seniorennetzwerk: SNW Altenfurt/ Fischbach/ Moorenbrunn

Kooperationspartner: AWO Kreisverband Nürnberg e.V.



Ansprechpartner/in für weitere Informationen:
Koordinatorin SNW Dorothea Engelhardt

0911/ 810 100 15 dorothea.engelhardt@awo-nbg.de

Durchführende Personen:
Hauptamtliche Koordinatorin und zwei Ehrenamtliche der AWO Ortsvereine Altenfurt und Langwasser

Kurzbeschreibung:
Das Seniorennetzwerk und der AWO Ortsverein Altenfurt laden zum gemeinsamen Mittagstisch ein. Einmal im Monat geht es in eine Gaststätte, *um gemeinsam und in guter Gesellschaft Gutes zu essen! Jeder ist herzlich Willkommen.* Die Kosten müssen selbst getragen werden. Die Örtlichkeit/ Stadtteil wechselt in der Regel alle 3-4 Monate.

Häufigkeit: 1-mal im Monat
Dauer: In der Regel 2 Stunden

Was wird für die Umsetzung benötigt?
Reservierung in einer öffentlichen Gaststätte; zwei ehrenamtlich Engagierte

Welche Kosten entstehen für die Organisator*innen? Wie wird das Angebot finanziert?
Nur Kosten der jeweils bestellten Speisen mit Getränk.

Welche Kosten entstehen für die Teilnehmenden?
Jeder zahlt sein Essen und Getränk selbst.

Öffentlichkeitsarbeit: Wie erfahren Seniorinnen/ Senioren von dem Angebot?
3-Monatsprogramm des Seniorennetzwerkes, 3 verschiedene Schaukästen, Vita-Stadteilmagazin, Homepage AWO Kreisverband Nürnberg e.V.

Wie profitieren Seniorinnen und Senioren von der Teilnahme?
Der Mittagstisch bietet für Seniorinnen und Senioren eine niedrigschwellige und unverbindliche Möglichkeit, in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen. Im Mittelpunkt steht in erster Linie das gemeinsame Essen. Dabei einsteht ein ungezwungener Rahmen, in dem Begegnung und Austausch ohne besonderen Anlass möglich ist. Bei jedem Termin ist entweder die Hauptamtliche und/oder eine Ehrenamtliche als Ansprechpartnerin vor Ort.

Besonders wertvoll ist der unverfängliche Charakter des Angebots. Niemand muss mit einem konkreten Hilfebedarf kommen. Das Angebot kann bei Bedarf als Brücke zu weiterführender Unterstützung dienen.

Was war/ ist bei der Umsetzung schwierig?

Die Gaststätte sollte flexibel auf die tatsächliche Teilnehmerzahl reagieren können. Anfangs war das Angebot nur mit vorheriger Anmeldung möglich, inzwischen wird die Teilnahme ohne Anmeldung beworben. Eine Gaststätte hatte uns vergessen….

Welche Tipps würden Sie anderen mitgeben, die ein solches Angebot starten möchten?
Einfach anfangen! 😊

Steckbrief Mittagstisch

Seniorennetzwerk: SNW Ziegelstein/ Buchenbühl

Kooperationspartner: Kirchengemeinde St. Georg



Ansprechpartner/in für weitere Informationen:

Koordinatorin SNW Andrea Zink-Hirsch

0911/ 217 59-25 andrea.zink-hirsch@stadtmission-nuernberg.de

Durchführende Personen:
Hauptamtliche Koordinatorin mit Ehrenamtsteam

Kurzbeschreibung:
Das Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl hat es sich 2012 zur Aufgabe gemacht, einen Mittagstisch, einmal wöchentlich in den Räumen der kath. Kirchengemeinde St. Georg, zu etablieren. Ältere Menschen, die sich noch selbständig versorgen können, aber auch einen Ort der Begegnung suchen, sind willkommen. Ein Ehrenamtsteam bemüht sich um eine einladende Atmosphäre und gestaltet die Tischdekoration. Gemeinsam mit der Koordinatorin ist man Ansprechpartner für die Gäste. Bestellt wird das Essen bei Chancen Gastro Rathaus, einem Tochter- und Inklusionsunternehmen der Stadtmission. Ein Fahrer holt das Essen in Warmhalte-Containern ab und bringt diese nach dem Essen wieder zurück.

Essen servieren, abräumen, Tee- und Kaffeekochen, oft noch einen kleinen selbstgemachten Nachtisch anzubieten, anschließend wieder „die Küche in Ordnung bringen“, das sind die Aufgaben des Ehrenamts-Teams. Manche sind schon über Jahre dabei und man kennt sich und die Gäste gut. Das trägt zu einer vertrauensvollen Atmosphäre bei, bei der sich die Gäste stets willkommen fühlen. So manche Fragestellung kann dabei „darüberhinaus“ angesprochen und auch geklärt werden.

Einige Teilnehmende haben sich z. B. zu einer gemeinsamen Teilnahme an einem Sturzpräventions-Kurs verabredet. Oder man telefoniert ab und an miteinander – hält Kontakt.

Häufigkeit: 1-mal pro Woche donnerstags
Dauer: 11.45 – 13.00 Uhr

Was wird für die Umsetzung benötigt?
Ein Gastraum, eine Küche, ein Fahrer (eigenes Auto!)
Gutes Essen von Chancen-Gastro der Stadtmission
Ein Ehrenamtsteam + Koordinatorin

Welche Kosten entstehen für die Organisator*innen? Wie wird das Angebot finanziert?
Fahrtkosten (km-Geld) für den Fahrer / Ehrenamts Würdigung übernimmt Stadtmission, Raumkosten übernimmt die Kirchengemeinde

Welche Kosten entstehen für die Teilnehmenden?
Die Kosten für das Mittagessen: 6-8 Euro.

Öffentlichkeitsarbeit: Wie erfahren Seniorinnen/ Senioren von dem Angebot?
Gemeindebrief der evang. Kirche, Pfarrbrief der kath. Kirche und natürlich die Mund-zu-Mund Propaganda.

Wie profitieren Seniorinnen und Senioren von der Teilnahme?
Einmal in der Woche Gast sein zu dürfen und an einem schön gedeckten Tisch Essen serviert zu bekommen…
Man kennt sich als Gäste über die Jahre und pflegt die Kontakte über den Mittagstisch hinaus.

Was war/ ist bei der Umsetzung schwierig?

Das Essen muss vorbestellt werden – das geht sogar bis zu einem Tag vorher. Kurzfristige Absagen (durch Krankheit) lassen sich dennoch nicht vermeiden.
Ein Fahrer, der sein eigenes Auto für große Behältnisse zur Verfügung stellen kann, ist eher die Ausnahme. Das Kilometer-Geld ist auch nur eine kleine Entschädigung. Der Weg zum und vom Rathaus ist des Öfteren mit Baustellen und Staus belastend für einen Fahrer.

Welche Tipps würden Sie anderen mitgeben, die ein solches Angebot starten möchten?
Qualitativ hochwertiges Essen, das nicht zu hochpreisig ist, zu organisieren, ist eine Herausforderung. Womöglich kann man klein anfangen, (gemeinsam) einfache Gerichte kochen, Projekte über Generationen hinaus überlegen und Netzwerkpartner finden.

Steckbrief Plauderbank am Sebalder Platz

Seniorennetzwerk (SNW): SNW Altstadt

Kooperationspartner: Magazin sechs+sechzig

Logos der beteiligten Partner:



oben v.li: Christian Vogel (Altbürgermeister), Elisabeth Ries (Referentin für Jugend, Familie n, Senioren und Soziales)
unten v.li: Gabriele Penzkofer-Röhrl, Georg Reif (Magazin sechs+sechzig)

Ansprechpartnerinnen für weitere Informationen:
Gabriele Penzkofer-Röhrl – Magazin sechs+sechzig
0911 / 33 00 90 mobil: 0160 / 55 18 413 gaperoe@t-online.de

Renate Backhaus - Koordinatorin SNW Altstadt
0176 / 72 21 15 49 backhaus@winggmbh.org

Durchführende Personen:
Das Projekt wird mit ehrenamtlichen Plauderbankpatinnen und – paten umgesetzt.

Kurzbeschreibung:
Plauderbänke gibt es bereits in vielen Städten quer durch Deutschland.
Hintergrund ist es, für einsame Menschen einen Ort der zwanglosen Begegnung und des Austausches zu schaffen, der ihnen die Möglichkeit bietet, ohne Konsumzwang mit anderen ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Dies kann besonders für ältere Menschen, die oft isoliert leben, von großem Nutzen sein: es ermöglicht ihnen, das Gefühl zu haben, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Aber auch junge Menschen können von Einsamkeit betroffen sein, hier kann sich auch ein Austausch zwischen den Generationen ergeben.
Das Konzept ist einfach: Wer sich auf die Plauderbank setzt, zeigt damit die Bereitschaft für ein Gespräch.

Häufigkeit: geplant ist, dass an zwei Nachmittagen pro Woche Ehrenamtliche an der Plauderbank für Gespräche zur Verfügung stehen
Dauer: jeweils 2 Stunden

Was wird für die Umsetzung benötigt?
Zeit und Motivation zur ehrenamtlichen Begleitung einer Plauderbank.
Informationsmaterial über (seniorenspezifische) Beratungs- und Informationsstellen sowie über Seniorentreffpunkte, Mittagstische u.a.
Bei entsprechendem Beratungs- bzw. Unterstützungsbedarf kann zusätzlich an die Koordinatorin des Seniorennetzwerk Altstadt verwiesen werden.

Welche Kosten entstehen für die Organisator*innen? Wie wird das Angebot finanziert?

- Notwendig sind finanzielle Mittel für eine neue oder neu zu beplankende Bank, die zudem der städtischen Gestaltungssatzung entsprechen muss (insofern sich die Bank auf städtischem Grund befindet).
- Druckkosten für Flyer
- Bewirtungskosten zu den Austauschtreffen für die ehrenamtlichen Plauderbankpatinnen und -paten.
- Organisationszeiten des SeniorenNetzwerks (v.a. für die Öffentlichkeitsarbeit und für die Unterstützung der regelmäßigen Austauschtreffen der Patinnen und Paten).

Welche Kosten entstehen für die Teilnehmenden?

keine

Öffentlichkeitsarbeit: Wie erfahren Seniorinnen/ Senioren von dem Angebot?

Termine werden bekannt gegeben über:

- Flyer
- Seniorennetzwerk Altstadt (telefonisch und/oder schriftlich)
- Seniorenamt der Stadt Nürnberg
- persönliche Empfehlungen
- Magazin sechs+sechzig, u.a. Homepage (geplant)
- Geplant: über Kontakte zu den Kirchen und potenziellen weiteren Netzwerkpartnern
- Beantwortung von Presseanfragen

Wie profitieren Seniorinnen und Senioren von der Teilnahme?

Glückliche Menschen verlassen die Plauderbank und knüpfen Kontakte.

Was war/ ist bei der Umsetzung schwierig?

Geeignete Standorte für Plauderbänke zu finden, die von der Stadt genehmigt werden.
Motivierte Ehrenamtliche zu finden und zu halten, die die Plauderbank betreuen.

Welche Tipps würden Sie anderen mitgeben, die ein solches Angebot starten möchten?

- Treffen mit Menschen organisieren, die bereits Erfahrungen mit einer Plauderbank gesammelt haben.
- Eine kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit gestalten.
- Finanziell Unterstützende gewinnen



Ehrenamtliche Gesprächspartnerinnen der Plauderbank am Sebalder Platz

Steckbrief Mobile Plauderbank (AWO)

Organisation: AWO Kreisverband Nürnberg e.V.

gefördert durch: Deutsche Fernsehlotterie Stiftung



Ansprechpartnerin für weitere Informationen:
Julia Schandri

0177 / 8 63 42 42 julia.schandri@awo-ngb.de

Durchführende Personen:
Zwei hauptamtliche Projektkoordinatorinnen (Christine Kemmsies und Julia Schandri) und ca. 20 aktive Ehrenamtliche.

Kurzbeschreibung:
Zwei Plauderbänke ziehen durch die Nürnberg Südstadt und halten an Orten, die einsame, alleinstehende und sozial benachteiligte Menschen aufsuchen – vor Supermärkten, Ärztehäusern, Friedhöfen etc. Hier können Menschen mit Ehrenamtlichen der AWO sprechen, sich entspannen, informieren und "Kultur-Häppchen" genießen. Die Ehrenamtlichen kennen die Stadtteile und Zielgruppen gut, sprechen auf Augenhöhe und vermitteln Kontakte zu Hilfsangeboten sowie ehrenamtlichem Engagement.
Ziel ist es, Selbstwirksamkeit zu stärken und soziale sowie berufliche Teilhabe zu fördern. Wer möchte, kann sich nachhaltig von den AWO-Projektleitungen begleiten lassen und/oder selbst ehrenamtlich aktiv werden.

Häufigkeit: mit zwei Bänken, ca. 3 mal die Woche, plus wöchentlich Plauder-Café, das das ganze Jahr angeboten wird, im Winter sogar an zwei Orten.

Dauer eines Einsatzes: 1,5 bis 2 Stunden

Was wird für die Umsetzung benötigt?
- 2 Hauptamtliche mit je 20 Stunden
- Zwei Mobile Plauderbänke (Im Tisch sind Infomaterialien, Getränke, Flyer, Erste Hilfe Tasche…) Sonnenschirm und Kissen, Aufsteller
- Ehrenamtliche
- Raum für Plauder-Café

Welche Kosten entstehen für die Organisator*innen? Wie wird das Angebot finanziert?
Das Projekt, also die zwei Projektkoordinatorinnen werden von der Deutschen Fernsehlotterie gefördert. Fördersumme: 276.000 € für drei Jahre.

Welche Kosten entstehen für die Teilnehmenden?
Für Ehrenamtliche und Teilnehmende entstehen keinerlei Kosten.

Öffentlichkeitsarbeit: Wie erfahren Seniorinnen/ Senioren von dem Angebot?
- Menschen, die ihre alltäglichen Wege gehen, kommen zufällig an der Bank vorbei. Sie fragen nach, wann die Plauderbank wiederkommt. Sie empfehlen uns weiter.
- Mundpropaganda
- Aushang im Mehrgenerationenhaus AWOthek
- Werbung auf der Homepage der AWO, über Instagram, nebenan.de
- Zeitungsartikel, Radiosendung, Fernsehbeitrag

Wie profitieren Seniorinnen und Senioren von der Teilnahme?

Bestes Beispiel ist unsere über 90Jährige, die jeden Tag einmal aus dem Haus geht und sich jemanden zum Reden sucht, da sie allein lebt. Sie kennt inzwischen viele unserer Ehrenamtlichen, da sie regelmäßig an der Bank vorbeikommt (rechtes Foto).

Senior*innen nehmen als Ehrenamtliche an dem Projekt teil.



Was war/ ist bei der Umsetzung schwierig?
- Schulung vieler Ehrenamtlicher ist nötig (bisher 44 Menschen), um häufig mit der Bank rausgehen zu können und parallel das Plauder-Café zu besetzen.
- Die Ehrenamtlichen brauchen regelmäßige Begleitung
  - in Form von Schulungen durch Hauptamtliche und externe Dozenten
  - Stammtisch zum Austausch

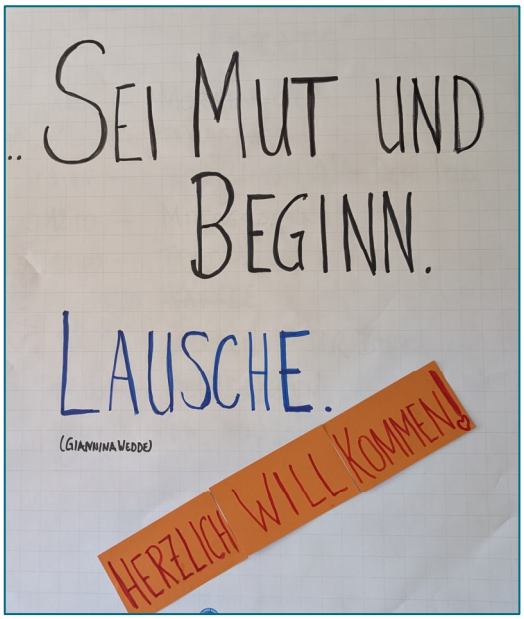
Welche Tipps würden Sie anderen mitgeben, die ein solches Angebot starten möchten?
- Die Ehrenamtlichen an der Plauderbank sind das wesentliche an dem Projekt „mobile Plauderbank“. Die Schulung und laufende Begleitung der Ehrenamtlichen ist ein großer Anteil an der Arbeit.
- Im Moment ist die Öffentlichkeitsarbeit sehr zeitaufwändig, da die Plauderbänke überall im Kommen sind und in der Öffentlichkeit immer mehr Interesse erzeugen. (Rundfunk, Fernsehen, Studierende, Presse, andere Plauderbank-Anbieter, usw.). Man braucht einfach Zeit.
- Eine geeignete App ist unbedingt erforderlich, damit die Ehrenamtlichen ihre Einsätze selbständig organisieren können.

Steckbrief „Kultur gemeinsam erleben“

Seniorennetzwerk (SNW): SNW Eibach/Röthenbach

Kooperationspartner: Kulturladen Röthenbach

Logos der beteiligten Partner:



Ansprechpartnerin für weitere Informationen:
Koordinatorin SNW Eibach/Röthenbach
Manuela Weigand:

0911 / 96 89 131 oder 0171 / 86 66 953

snw.eibach-roethenbach@malteser.org

Durchführende Person(en):
Brigitta Freckmann (ehrenamtlich tätig) unterstützt von der hauptamtlichen Koordinatorin des Seniorennetzwerks Eibach/Röthenbach, v.a. im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit.

Kurzbeschreibung:
- Verabredung zu einem gemeinsamen Museumsbesuch/Führung/Besichtigung, mit anschließender Einkehr zum Austausch über Gesehenes/Erfahrenes.
- Gemeinsame Anreise in der Gruppe mit öffentlichen Verkehrsmitteln steht frei.

Häufigkeit: 1-mal im Monat

Dauer: 3-4 Stunden

Was wird für die Umsetzung benötigt?
- Eine engagierte Gruppenleitung, die sich selbst für Kultur interessiert, am besten auch mit Nürnbergs Kultureinrichtungen auskennt, eigene Programmideen mitbringt und auf Ideen von Gruppenmitgliedern eingeht.
- Vorausplanung des Programms: Manche Events/Führungen/Angebote finden nur einmalig oder zu bestimmten Zeiten statt. Recherche und Kontakt zu Kultur-Anbietern im Vorfeld.
- Erstellung und Pflege einer Interessierten- bzw. Verteiler-Liste.
- Gruppenkommunikation: Einladungen bzw. Terminbekanntgabe und Voranmeldung der Teilnehmer*innen (wegen Tisch-Reservierung) zu den Kulturbesuchen läuft über E-Mail.

Welche Kosten entstehen für die Organisator*innen? Wie wird das Angebot finanziert?

- Fahrtkosten, Eintrittspreise
- Kosten für Verzehr im Restaurant/Café
- Gruppenleitung erhält eine Aufwandsentschädigung über das Seniorenamt (dort ist sie als Ehrenamtliche registriert)

Welche Kosten entstehen für die Teilnehmenden?

- Fahrtkosten und Eintrittspreise
- Kosten für Verzehr im Restaurant/Café

Öffentlichkeitsarbeit: Wie erfahren Seniorinnen/ Senioren von dem Angebot?

- Programmfolder vom Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach
- Homepage Malteser Nürnberg, dortige Seite des SNW Eibach/Röthenbach
- E-Mail-Verteiler des SNW Eibach/Röthenbach (Netzwerkpartner*innen und Multiplikator*innen)
- Empfehlung im Stammtisch 60+ und bei weiteren Seniorengruppen
- Bekanntmachung im Kulturladen Röthenbach
- Mitteilungsblatt Südpuls (wird im Nürnberger Süden an Haushalte verteilt)
- Weitersagen untereinander

Wie profitieren Seniorinnen und Senioren von der Teilnahme?

- Teilhabe am kulturellen und gesellschaftlichen Leben
- Persönliche Begegnungen und neue Kontakte (mit Menschen mit gleichem Interesse)
- Austausch über Kunst/Kultur

Was war/ ist bei der Umsetzung schwierig?

Nicht selbstständig-mobile Personen können nicht teilnehmen, evtl. könnte hier ein Fahrdienst hilfreich sein.

Welche Tipps würden Sie anderen mitgeben, die ein solches Angebot starten möchten?

- Anbindung an Seniorennetzwerk sehr hilfreich für die Bekanntmachung.
- Keine teuren/exklusiven Kulturangebote, sondern Kosten im Rahmen halten.
- Auftaktveranstaltung: Ideen/Wünsche sammeln, Kommunikationsweg festlegen.
- Wir haben mit Museumsbesuchen begonnen: Mit der Kulturkarte für Senior*innen (diese kostet nur 20 € pro Jahr bzw. 10 € bei Vorlage eines Nürnberg-Passes) können 14 Nürnberger Museen innerhalb eines Jahres kostenlos besucht werden.

Steckbrief „Kulturspaziergang“

Seniorennetzwerk (SNW): SNW St. Jobst/Erlenstegen



Ansprechpartner/in für weitere Informationen:
Koordinatorin SNW: Pia Lihm

0911/ 9 59 80 23 seniorennetzwerk.nuernberg-st-jobst@elkb.de

Durchführende Personen:
Dieter und Heidemarie Börnke (ehrenamtlich Engagierte beim Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen) unterstützt von der hauptamtlichen Koordinatorin des Seniorennetzwerks St. Jobst/Erlenstegen vor allem im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit.

Kurzbeschreibung:
Die Teilnehmenden – Seniorinnen und Senioren der Gemeinde St.Jobst/Erlenstegen - suchen historisch interessante Schauplätze auf, wie z.B. Hesperiden-Gärten, Johannis-Friedhof, Heilig-Geist-Spital, Platnersberg, Bürgermeistergarten- u. Sybille Merian-Garten, Ehekarussel und Jakobsplatz.
Das Angebot umfasst einen geführten Spaziergang mit Erläuterungen zu den historischen Hintergründen. Gemeinsame Anfahrt vom Gemeindehaus per Straßenbahn. Nach der Führung findet ein gemeinsames Kaffeetrinken in einem Café vor Ort statt.

Häufigkeit: 1-2 x im Jahr

Dauer: ca. 3 Stunden

Was wird für die Umsetzung benötigt?
Vorbereitung von Redemanuskript, Schaubildern und Streckenführung

Welche Kosten entstehen für die Organisator*innen? Wie wird das Angebot finanziert?
Für die Vorbereitung der Kulturspaziergänge sind v.a. zeitliche Ressourcen einzurechnen.

Welche Kosten entstehen für die Teilnehmenden?
Kosten für die Straßenbahnfahrt und das Kaffeetrinken

Öffentlichkeitsarbeit: Wie erfahren Seniorinnen/ Senioren von dem Angebot?
Ankündigung im Jahres-Flyer „Treffpunkt Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen“

Wie profitieren Seniorinnen und Senioren von der Teilnahme?
Unterhaltsamer Nachmittag an einem Standort von historischer Bedeutung, Die Stadt Nürnberg bietet aufgrund ihrer reichen Geschichte eine große Anzahl solcher Schauplätze.

Was war/ ist bei der Umsetzung schwierig?
Unterschiedlich großes Interesse je nach Thema, z.B. manchmal nur 2 Teilnehmende, manchmal 20, meistens 5 – 10.

Welche Tipps würden Sie anderen mitgeben, die ein solches Angebot starten möchten?
Man muss selbst Interesse an einem Thema haben, in der Hoffnung, dass es andere auch interessiert und sich etwas Zeit nehmen, dieses Thema so aufzubereiten, dass es die anderen nicht langweilt.



Steckbrief Friedhofscafé am Reichelsdorfer Friedhof

Seniorennetzwerk: SNW Reichelsdorf/ Mühlhof

Kooperationspartner: Pfarrei Röthenbach, Eibach, Reichelsdorf + Kath. Pfarrverband Südspitzen Katzwang/ Reichelsdorf



Foto: Irene Keil

Ansprechpartner/in für weitere Informationen:
Koordinatorin SNW Anna Katharina Atzl

0171 29 32 964 anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

Durchführende Personen:
Anna K. Atzl, Pf. Rainer Maier, z.T. Diakon Ulrich Wiechers + Gemeindereferent Markus Fiedler, Friedhofsverwaltung, Ehrenamtsteam (4 Personen)

Kurzbeschreibung:
Das einmal im Monat dienstags stattfindende Friedhofscafé setzt ein Zeichen für Gemeinschaft, für Menschlichkeit und für ein offenes Miteinander. Ganz ungezwungen möchten wir miteinander ins Gespräch kommen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Das kostenlose, offene Friedhofscafé schafft einen niedrigschwelligen Ort der Begegnung, des Austauschs und des gemeinsamen Erinnerns. In gemütlicher Atmosphäre können Besucher*innen bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch kommen, neue Kontakte knüpfen und Informationen zu Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten im Stadtteil erhalten. Das Angebot richtet sich insbesondere an ältere Menschen aus den (angrenzenden) Stadtteilen, aber auch an Angehörige, Nachbar*innen, Friedhofsbesucher*innen und alle Interessierten, die Begegnung und Austausch suchen.

Das Friedhofscafé findet regelmäßig zu einem festgelegten Termin direkt an der Halle des Friedhofs statt und kann ohne Anmeldung und kostenlos besucht werden. Ehrenamtliche und Mitarbeitende heißen die Gäste willkommen, stehen für Gespräche zur Verfügung und schaffen eine offene, wertschätzende Atmosphäre. Bei Bedarf werden Informationen zu weiteren Angeboten und Hilfen im Stadtteil vermittelt.

Häufigkeit: 1-mal im Monat
Dauer: 1 Stunde
(plus jeweils ca. 30-60min für die Vor- und Nachbereitung)

Was wird für die Umsetzung benötigt?
Mitwirkende: 2-3 Hauptamtliche, ggf. 1 Person der Friedhofsverwaltung vor Ort oder Zugang zu den Räumlichkeiten plus 1-3 ehrenamtlich Engagierte.

Ausstattung: 2-3 Bierbankgarnituren (Dauerleihgabe der kath. Kirchengemeinde Hl. Familie), Sitzkissen, Tischdecken, Kaffeemaschine, Thermoskannen für Kaffee und Tee, Tassen, Teller, Löffel, Gabeln, Gläser, Becher, Karaffen für Wasser, etc., sowie Schüsseln zum Spülen. Besucher*innen werden animiert, wegen eingeschränkter Möglichkeiten vor Ort, eigenes Geschirr mitzubringen

2-3 selbst gebackene Kuchen

Welche Kosten entstehen für die Organisator*innen? Wie wird das Angebot finanziert?
Laufende Kosten pro Termin für Kaffee, Filter, Tee, Milch, Kekse, usw.

Kosten für einmalige Anschaffung von Materialien. Um die Kosten niedrig zu halten, gab es einen Aufruf, ungenutzte Gegenstände von zuhause mitzubringen

Welche Kosten entstehen für die Teilnehmenden?
Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, Spenden sind erwünscht.

Öffentlichkeitsarbeit: Wie erfahren Seniorinnen/ Senioren von dem Angebot?
4-5 laminierte Poster mit „Kundenstopper“ bewerben das Friedhofscafé an den Eingängen am Friedhof. Infos zu den Friedhofscafés mit den Terminen werden veröffentlicht im Südpuls Magazin auf der gemeinsamen Seite der Seniorennetzwerke, in Kirchenboten und durch die Pfarrer*innen/ Hauptamtliche in den Gemeinden/ bei Gottesdiensten.

Wie profitieren Seniorinnen und Senioren von der Teilnahme?
Teilnehmende können beim kostenlosen, offenen Friedhofscafé in entspannter Atmosphäre miteinander ins Gespräch kommen und neue Kontakte knüpfen. Es bietet Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erinnern und kann dadurch Einsamkeit entgegenwirken. Gleichzeitig erhalten Besucher*innen die Möglichkeit, Informationen über Angebote und Unterstützung im Stadtteil, u.a. auch des jeweiligen Seniorennetzwerks, kennenzulernen. Das Friedhofscafé schafft so einen niedrigschwelligen Treffpunkt, der Gemeinschaft, Teilhabe und das Wohlbefinden (älterer) Menschen stärkt.

Was war/ ist bei der Umsetzung schwierig?

Städtischer Friedhof in Reichelsdorf – somit ein Friedhof ohne Kirche, Gemeindezentrum usw. – daher wenig Infrastruktur vor Ort (Organisation/ Beschaffung aller Materialien, wie Biertischgarnituren, etc.) – Spülen des Geschirrs (läuft aktuell über eine Ehrenamtliche zuhause – danke!)

Welche Tipps würden Sie anderen mitgeben, die ein solches Angebot starten möchten?
Suche nach geeigneten Netzwerkpartner*innen und ehrenamtlich Interessierten bzw. bereits Engagierten, Suche nach geeigneten Flächen/ Räumen usw.

Steckbrief „Kaffee-Pause auf dem Jobster Friedhof“

Organisation: Evang. Kirchengemeinde St. Jobst



Kooperationspartner:
Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen

Ansprechpartner/in für weitere Informationen:
Diakonin Antje Keller:
0177 4007195 antje.keller@elkb.de

Durchführende Personen:
Haupt- und Ehrenamtliche.

Kurzbeschreibung:
- Zielgruppe: Willkommen sind alle, die sich angesprochen fühlen!
  – ob Engagierte und Teilnehmende in Seniorennetzwerk und Kirchengemeinde, Trauernde und Neue/Interessierte auf der Suche nach neuen Kontakten, oder …
- Einladung zu Begegnung(en) & Gemeinschaft, Gespräche & Gedankenaustausch
- Es ist ein ganz niederschwelliges Angebot ohne dezidiertes Programm – eine Teilnahme ist spontan und ohne Anmeldung möglich!

Häufigkeit: von März bis Oktober etwa 14tägig am Donnerstag um 15 Uhr
von November bis Februar 1x pro Monat am Donnerstag um 14 Uhr
(Start war 13. März 2025)

Dauer: etwa eine Stunde

Was wird für die Umsetzung benötigt?
- pro Treffen Begleitung von mind. 2 Engagierten (für Organisation sowie als Ansprechpartner*innen)
- 1 Stehtisch und 1-2 (Bierzelt-)Bänke
- 1-2 Kannen Kaffee (incl. Zucker & Milch), je nach Wetter 1 Kanne Tee oder Mineralwasser (incl. große Tassen und ggf. Gläser) – sowie Kekse

Welche Kosten entstehen für die Organisator*innen? Wie wird das Angebot finanziert?
Das Angebot trägt sich größtenteils selbst: Kaffee, Milch und Kekse werden oftmals von Besuchern gespendet – ansonsten übernimmt die Evang. Kirchengemeinde die

geringfügigen Kosten für die wenigen benötigten Lebensmittel sowie Druckkosten für die Plakate/Flyer.

Welche Kosten entstehen für die Teilnehmenden?
KEINE !!! (wir verzichten sogar ganz bewusst auf das Aufstellen einer Spendenbox).

Öffentlichkeitsarbeit: Wie erfahren Seniorinnen/ Senioren von dem Angebot?
- (Termin-)Bekanntgabe mit DIN A3-Plakat(en) an drei Eingängen zum Friedhof sowie im Schaukasten und am Eingang zum Gemeindehaus
- Kleine DIN A5-Flyer zur Auslage in Kirche und Gemeindehaus
- Termininfo im Gemeindemagazin und Seniorennetzwerk-Flyer
- Mündliche Info bei anderen Veranstaltungen von Gemeinde und Seniorennetzwerk

Wie profitieren Seniorinnen und Senioren von der Teilnahme?
- Möglichkeit zu Begegnung und Austausch mit anderen – und das gemütlich bei einer Tasse Kaffee und Keksen: im Stehen oder Sitzen, ganz wie gewünscht (oder möglich)
- Es ist ein absolut zwangloses und informelles Angebot: Jede(r) kann bleiben, solange er/sie will und ist frei, sich an einer Unterhaltung zu beteiligen und mit anderen ins Gespräch zu kommen oder einfach nur dabei zu sein und Gemeinschaft zu genießen

Was war/ist bei der Umsetzung schwierig?
- Grundsätzlich gab und gibt es keine (größeren) Schwierigkeiten – u.a. ist es ein Vorteil, dass sich der Friedhof in (eigener) Trägerschaft der Evang. Kirchengemeinde St. Jobst befindet und daher keine explizite Genehmigung notwendig ist
- Bei einzelnen Treffen musste beim gemeinsamen Gedankenaustausch etwas auf einen respektvollen Umgang miteinander geachtet und von den Verantwortlichen eingefordert werden (Stichwort: „rechte Parolen“)

Welche Tipps würden Sie anderen mitgeben, die ein solches Angebot starten möchten?
- Es braucht Engagierte, die Freude am Austausch und Gespräch mit anderen haben und offen auf Neue zugehen und diese in die Gemeinschaft integrieren können
- Gute Auswahl des Ortes (ggf. Nutzungsgenehmigung einholen!) – in St. Jobst erweist es sich als überaus positiv, dass bei Wind und/oder Regen eine Realisierung unter dem Vordach der Kirche möglich ist bzw. bei Bedarf im Vorraum der Kirche: So musste das Angebot noch niemals abgesagt werden - anderenfalls gute Kommunikation, wann unter welchen Gegebenheiten das Angebot stattfindet oder nicht
- WENIGER IST MEHR – Realisierung ohne großen Aufwand = in Zeiten großer Veränderungen und Verunsicherungen und einem hohen Maß an Individualisierung geht es v.a. um das Eröffnen eines (Kontakt-)RAUMs für Gespräche sowie das Erleben von Gemeinschaft – und das auf einer ganz niederschwelligen Basis