



Seniorengerechtes Quartierskonzept

IN BÜCHENBACH

GEFÖRDERT DURCH DIE SELA RICHTLINIE

MÄRZ 2023



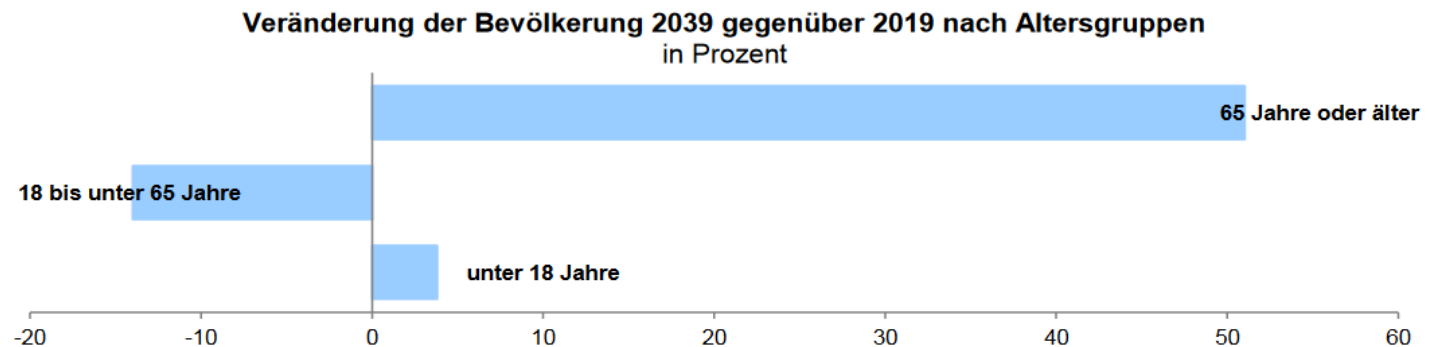
Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Eckpunkte



- Start Februar 2020
- Demographischer Wandel, sozialer Wandel, wirtschaftlicher Wandel
- Baby Boomer Rente
- Wandel Ehrenamt



Bausteine des Quartierskonzeptes



Wohnen und Grundversorgung

- Gestaltung Umfeld
- Wohnanpassung
- Bürgerbus
- Infrastruktur
- Mobilität
- Barrierefreier Wohnraum
- Alternative Wohnformen



Ortsnahe Unterstützung und Pflege

- Nachbarschaftshilfe
- Angebote gemeinsames Essen
- Sensibilisierung
- Betreuung und Versorgung



Beratung und soziale Netzwerke

- Anlaufstelle
- Angebote
- Vernetzung
- Präventive Hausbesuche
- Quartierstreff



Die Maßnahmen sollen systematisch aus einer Bedarfsanalyse sowie dem Status Quo abgeleitet werden

Bedarfserstellung und Status Quo Betrachtung



- Bürgerbefragungen
- Ortsbegehungen
- Workshops
- Expertenrunden
- Zukunftswerkstatt
- Statistische Daten
- Netzwerkanalysen
- Benchmarking
- Weitwinkelscan

Konzeptentwicklung



- Definition von Teilprojekten inkl. Umfang und Zielen
- Festlegung von Verantwortlichen
- Wir-Gefühl schaffen, Relevanz erläutern
- Sicherstellung der Finanzierung
- Zeitliche Planung inkl. Milestones
- Berichterstattung an Projektverantwortung

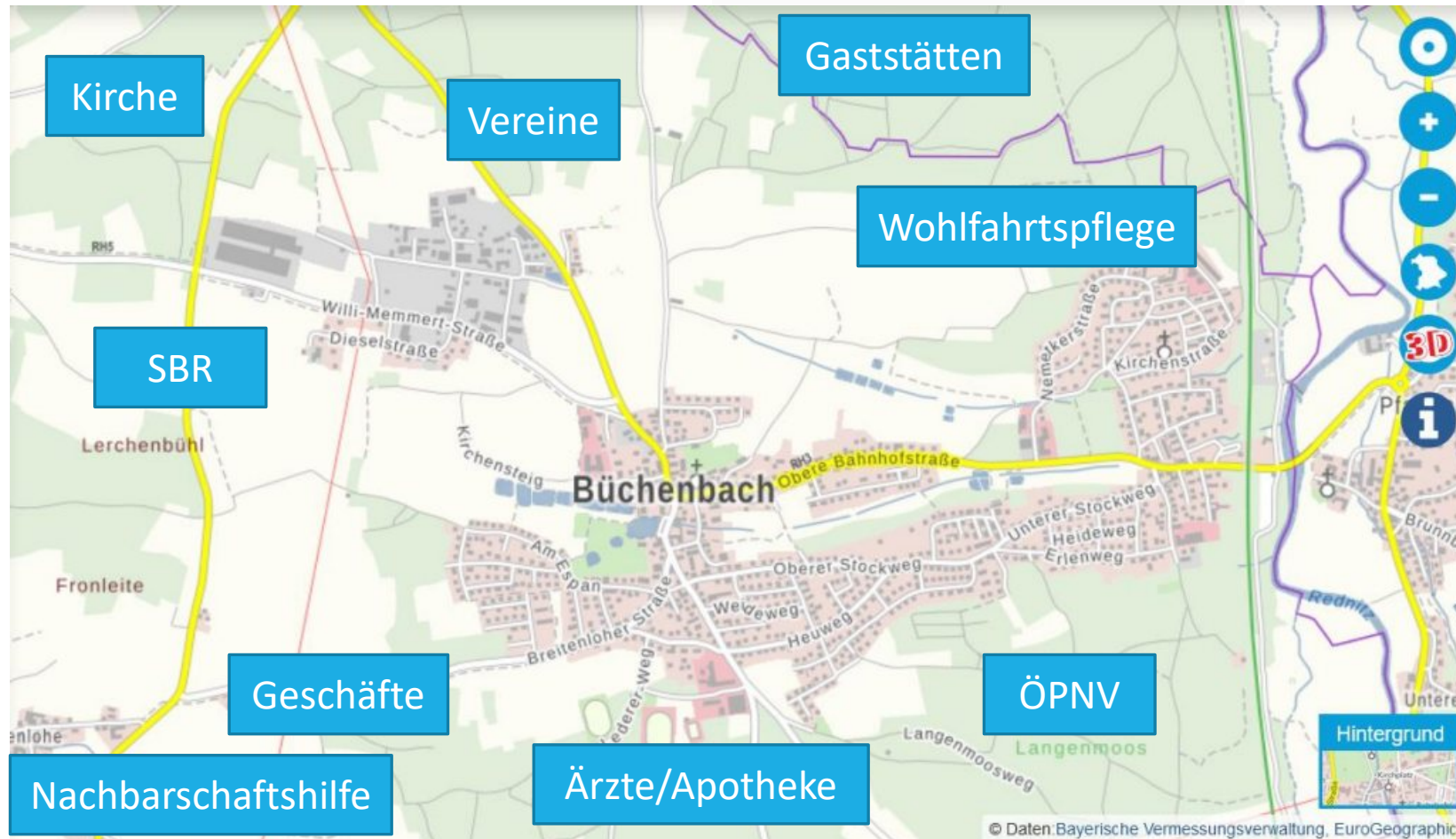
Implementierung



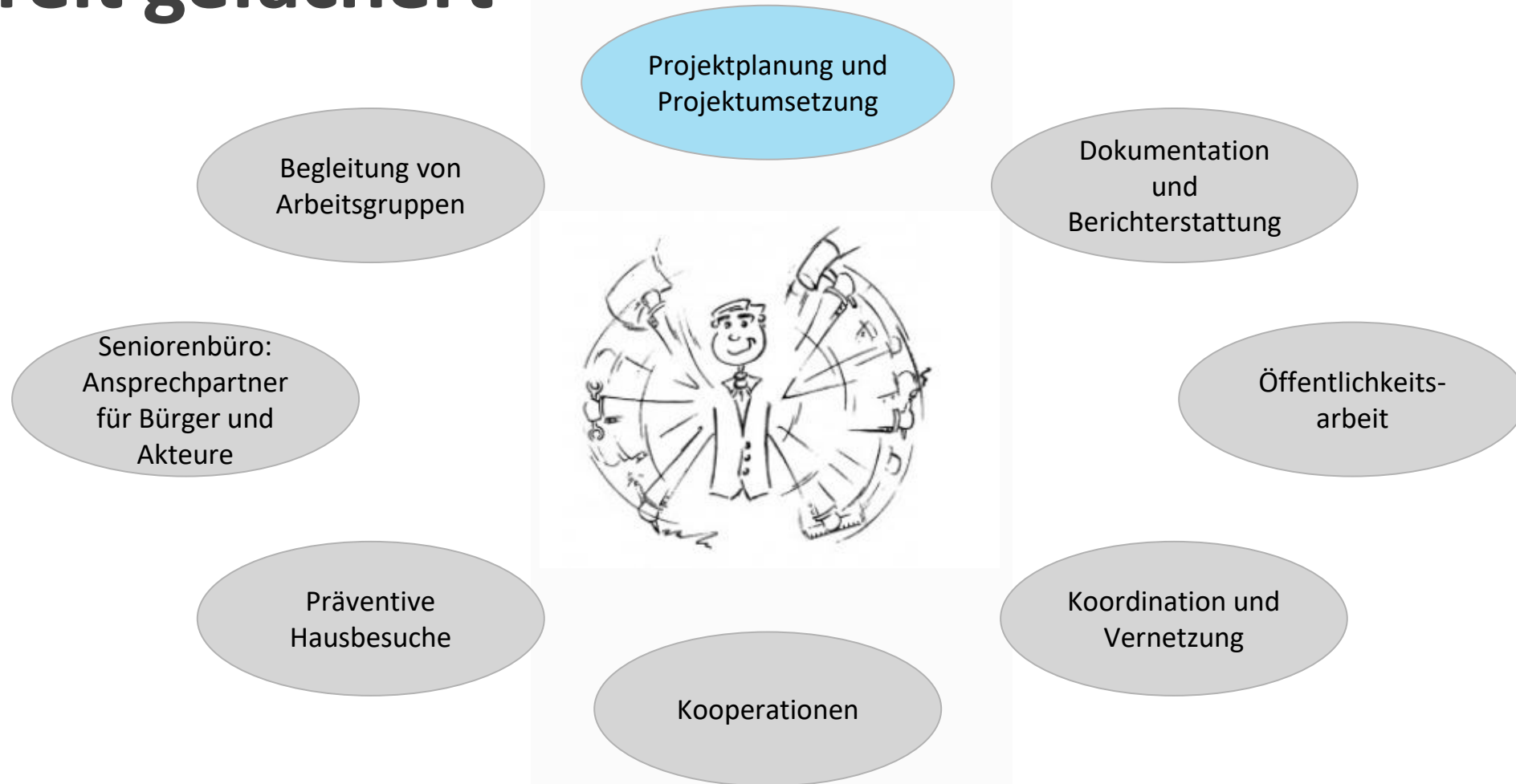
- „Kümmerer“, d.h. Anlaufstelle Nr. 1
- Maßnahmen zur
 - Förderung von Ehrenamt
 - Verbesserten Sichtbarkeit des Angebots
 - ...
- Regelmäßige Evaluation und Einholung von Feedback
- Kontrolle der Umsetzung
- Ggf. Nachadjustierungen
- Dokumentation und Berichterstattung
- Erfolge feiern



Büchenbach als Quartier



Der Quartiersmanager fungiert als „Kümmerer“ – Das Aufgabenspektrum ist breit gefächert



Beispiele

Wohnen Grundversorgung	Ortsnahe Unterstützung und Pflege	Beratung und soziale Netzwerke
Bürgerbus	Nachbarschaftshilfe	Ansprechpartner
Barrierefreiheit, Inklusion	Frühstück/Mittagessen	Bildungsangebote



Bürgerbus

- Rufbus einmal wöchentlich
- Einkaufsfahrten
- Verleihen für Vereine

Gemeinde Büchenbach



Bürgerbus
Tel: 0151/67967893

1 Rufbus

- Jeden Dienstag fährt Sie der Bürgerbus von "Haustür zu Haustür". Die Fahrt ist kostenlos und wird von ehrenamtlichen Bürgerbusfahrern organisiert. Hierzu melden Sie ihren Fahrtwunsch an oder buchen spontan unter der angegebenen Nummer.
- Zeiten: 08:00 bis 17:00 Uhr
- Sie werden im Gemeindegebiet und zur nächsten Einkaufsmöglichkeit gefahren. Ziel ist, dass Sie selbstständig Ihre Termine wahrnehmen können, einkaufen gehen, Besuche machen oder die Haltestellen des ÖPNV (z.B. S-Bahn Station) erreichen.
- Mitfahren dürfen alle Büchenbacher und Büchenbacherinnen. Unter 12 Jahren bitte in Begleitung von Erwachsenen.

2 Einkaufsfahrt

Einmal pro Monat donnerstags können Sie mit dem Bus eine größere Einkaufsfahrt unternehmen zu jeweils unterschiedlichen Einkaufszentren in der Umgebung. Diese Fahrten organisiert der Seniorenbeirat. Weitere Informationen erhalten Sie jeweils im Büchenbacher Anzeiger.

3 Ausleihen für Vereine, Verbände und Gruppierungen

Neben den für die Senioren reservierten Terminen kann der Bus nach Anmeldung über den Kalender auf der Homepage auch ausgeliehen werden.

Rother Straße 8
91186 Büchenbach
09171 9795-25
info@buechenbach.de

GENEINDE
BÜCHENBACH



Barrierefreiheit

- Rathaus
- Umbau Bushaltestellen, Kategorisierung
- Barrierefrei erreichbare Container
- Spielplätze
- Mitwirkung Umbau Sparkasse
- Induktive Höranlage



Nachbarschaftshilfe

KOORDINATION

- Regelmäßige Treffen
- Verteilung von Anfragen an die Ehrenamtlichen
- seit 2015



Ansprechpartner

- Anlaufstelle für Fragen von Senioren im Quartier
 - Beispiele:
 - Putzhilfe gesucht
 - Essen auf Rädern, Hausnotruf
 - Weiterleitung an Pflegestützpunkt
 - Informationen zu Veranstaltungen/Sportkursen etc.
- Impfkation begleiten
- Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Sammeln von „Wünschen“



**WÜNSCH
DIR WAS!**

Ihre Ideen sind
gefragt



Mitgestalten →

Seniorenbüro
(SeLA) Gemeinde
Büchenbach

GEMEINDE
BÜCHENBACH



Bildungsangebote

- Trittsicher Kurs
- Demenzwoche
- Gedächtnistraining



<https://www.trittsicher.org/teilnahme-infos/fuer-kursteilnehmende/>

Herzliche Einladung zur Demenzwoche Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Life Kinetik- mit Bewegung und Lachen Demenz vorbeugen

Vortrag mit Alexandra Münch am 16.09. um 10:00 Uhr im Bürgersaal in Büchenbach

Information: 09171-979525

BAYERISCHE DEMENZWOCHE
Festhalten, was verbindet

16. – 25. September 2022

Herzliche Einladung zur Demenzwoche Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Normale Altersvergesslichkeit oder Demenz?

Vortrag mit Petra Lobenwein am 13.09. um 16:30 Uhr im Bürgersaal in Büchenbach

Information: 09171-979525

BAYERISCHE DEMENZWOCHE
Festhalten, was verbindet

16. – 25. September 2022



Beispiele



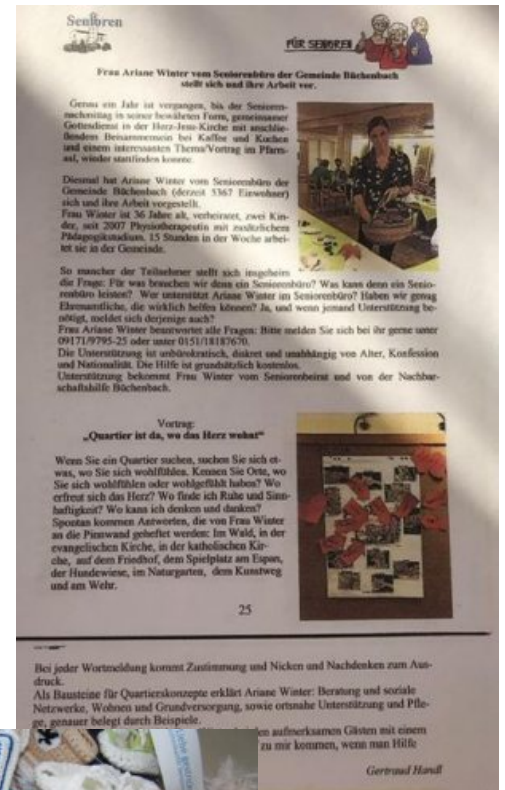
Führerscheintausch



Inklusionstag 21



Mitfahrerbank



Kooperation TV 21



Söckchen für
Neugeborene

Ortsbegehung



Beispiele



Tauschhäusle

Demenzwoche



Seniorenadvent



Wickeltisch



Zu Hause daheim
Woche



Pläne für 2023



- Wegweiser für Senioren
- Ausbau Mittagstisch
- Weitere Kurse und Teilnahme an „Aktionswochen“
- Barrierefreiheit Spielplatz
- Spielgerät mit inklusiven Charakter



Seniorenbeirat Büchenbach



Seniorenbeirat

- Seit 2015 Seniorenbeirat in Büchenbach
- Wahl immer für drei Jahre
- Monatliche Treffen
- Sehr großes Angebot an Veranstaltungen

Eindrücke



Eindrücke



Praktisches Erleben

- Auf zum Spielplatz!



Demenz WG

- **Ars Vivendi mit Demenz**
Landkreis Roth und Umgebung e.V.
- Im Ortsteil Gauchsdorf

Sturzprophylaxe Trittsicher

- Programm der SVLFG
- Landfrau/Orstbäuerin organisiert
- 6 mal 90 Minuten
- In Büchenbach seit einigen Jahren in Tennenlohe und seit letztem Jahr in Büchenbach

Hinweise zu den Kräftigungsübungen



Die Kräftigung Ihrer Muskeln ist elementar wichtig, um die Gesundheit Ihrer Knochen und Muskeln zu erhalten und damit Sie sicher gehen und Ihre täglichen Aktivitäten unabhängig erledigen können.

Sie sollten die Kräftigungsübungen 2 bis 3mal wöchentlich durchführen. Zwischen den Übungstagen sollten Sie einen Tag Pause einlegen.

Führen Sie die Übungen während der gesamten Bewegungsspanne langsam durch.

Versuchen Sie während der Übungen gleichmäßig zu atmen. Um eine gleichmäßige Atmung zu fördern, können Sie auch beim Anheben des Gewichts langsam bis 2 oder 3 und beim Absenken bis 4 oder 5 zählen.

Wenn Sie mit dem Training beginnen, fühlen sich die Muskeln Tage danach noch steif an. Das ist ganz normal. Wichtig ist, dass Sie weitermachen. Die Steifheit wird weggehen, wenn Ihr Körper sich an die Übungen gewöhnt.

18

<https://www.trittsicher.org/>

Kräftigung Wade

Kraft

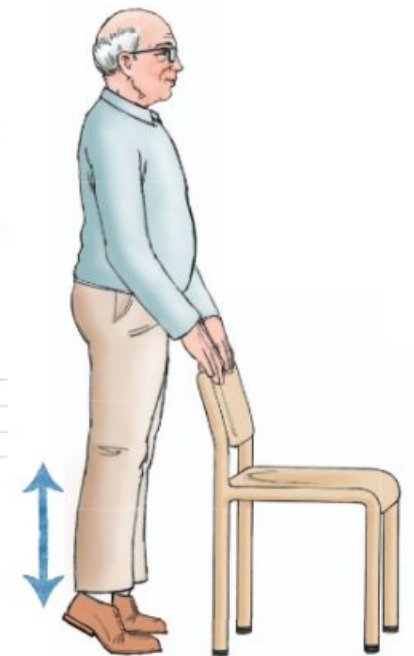
Ausgangsposition:
Stehen

Endposition:
Stand auf den Zehenspitzen oder dem vorderen Fußballen

Wofür?
z. B. um einen Topf in einen hohen Schrank zu stellen

Anmerkungen:

Wie oft:
2mal 10 x



19

Raum für Fragen



Vielen Dank!

ARIANE WINTER,

SELA STELLE, SENIORENBÜRO GEMEINDE BÜCHENBACH

