

STECKBRIEF Projekt „Nicht Allein Gelassen“

Förderzeitraum: 2021 – 2024
Projektleitung: Yuneyci Coba, Volkssolidarität Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.
Telefon: 0391 608861134
E-Mail: yuneyci.coba@volkssolidaritaet.de

Das Projekt „**NICHT ALLEIN GELASSEN – Interaktion von Häuslichkeit und Begegnungsstätte**“ wurde durch den Landesverband der Volkssolidarität Sachsen-Anhalt e.V. ins Leben gerufen. Gefördert wird es durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de).

Eingeschränkte Mobilität bedeutet eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten – ob altersbedingt, durch Krankheit, bei Vorhandensein einer Behinderung oder wie zuletzt im Fall einer Pandemie. Damit einhergehen können Isolierung, Einsamkeit und eine Verschlechterung der Gesundheit und Lebensqualität. „Nicht Allein Gelassen“ möchte dem präventiv entgegenwirken und betrachtet dabei **mobile Technologien als „Möglichmacher“**.

Das Projekt richtet sich speziell an ältere Erwachsene, die im Laufe Ihres Lebens wenig oder bisher gar keine Berührung mit digitalen Medien hatten. In Peer-Groups mit geschulten Kurs-Leiterinnen möchten wir gemeinsam Hemmungen überwinden und dazu befähigen, **selbstbestimmt auch digitale Angebote zur Kommunikation, Teilhabe und Gesundheitsförderung wahrzunehmen**. Unser Ziel ist es, **durch Verbesserung der Technik- und Gesundheitskompetenz zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen**.

Teilnehmer*innen unserer Schulungen bringen ein eigenes Smartphone mit oder erhalten von uns ein Tablet kostenfrei zur Verfügung gestellt. Nach einer verständlichen Einweisung in die Handhabung der Geräte (Betriebssystem Android) lernen sie grundlegende Steuerelemente, Einstellungen und Funktionen kennen. Von der Suche nach vertrauenswürdigen Informationen oder hilfreichen Angeboten und Services im Quartier, über das Beschaffen von nützlichen Apps – jede Übung baut auf dem zuletzt Gelernten auf, wird verständlich erklärt, wiederholt und **zielt auf den selbstständigen Umgang mit der Technik für eine gesundheitsförderliche Nutzung ab**.

Im Rahmen des Projekts entsteht darüber hinaus eine **eigene Online-Plattform mit digitalen Angebote zu den Themenbereichen Ernährung, Bewegung, seelische und kognitive Gesundheit**. Durch Kooperationen mit qualifizierten Fachkräften wird eine Sammlung wichtiger Informationen und digitaler Angebote für die Nutzung im Alltag zusammengestellt. Tipps zur guten Bewegung und Sturzprävention, eine Sammlung gesunder Rezepte, praktische Informationen zum nachhaltigen Einkaufen, Möglichkeiten zum Gedächtnistraining und zum Check und Erhalt des seelischen Wohlbefindens – **wir möchten eine übersichtliche, praktische Lösung anbieten, die den Einstieg in die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit erleichtert**. Im Rahmen der Kooperationen werden Online-Veranstaltungen initiiert, die von zu Hause aus und in unseren Begegnungsstätten gemeinsam wahrgenommen werden oder später auf der Website nachgesehen werden können.

NICHT ALLEIN GELASSEN wird derzeit in Gardelegen, Salzwedel, Havelberg, Schönebeck, Staßfurt und Naumburg angeboten. Die Projektkoordinator*innen vor Ort – Haupt- und Ehrenamtliche – sind im Sinne des „Peer-Learnings“ als Multiplikator*innen im Jahr 2021 durch das BiGeTA-Projektteam der Hochschule Magdeburg-Stendal ausgebildet worden und geben ihre Kompetenzen seither in den regelmäßig stattfindenden Schulungen weiter.