



Saarland

# Gesund bleiben in Molschd

QUARTIERSPROJEKT „ZU HAUSE IN MOLSCHD“





**Vorworte 4**

**Grundlagen 8**

Auf einen Blick 9  
 Zahlen, Daten, Fakten 10

**Angebote und Aktivitäten 12**

Bewegung und Tanz 12  
 Zeitgenössischer Tanz – Gruppe Zeit:Los 14  
 Stadtteilspaziergänge 16  
 Künstlerische Biografiearbeit 18  
 Informationsveranstaltungen 20

**Organisation 22**

Steuerungsgruppe Gesundheit 22  
 Hürden für das Projekt 23  
 Zukunft 24

**Impressum 26**

**Danke 27**

## Nichts hält so gut fit und gesund wie eine aktive Nachbarschaft

**Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Freundinnen und Freunde  
der Arbeiterwohlfahrt,**

unsere Gesellschaft bietet so viele Möglichkeiten, sich zu engagieren und in einer guten Nachbarschaft zusammen zu kommen und doch leben so viele Menschen – vor allem im Alter – in Einsamkeit. Dabei wissen wir: nichts hält so gut fit und gesund, wie eine gute Freundschaft und eine aktive Nachbarschaft. Das AWO Quartiersprojekt „Zuhause in Molschd“ unterstützt die Menschen im Quartier dabei, aktiv das Alter zu gestalten. Gemeinsam entwickelt die AWO mit den Menschen Angebote, um das Zusammenleben im Quartier zu aktivieren. Gesundheit ist mehr, als das Fernbleiben von Krankheiten. Es geht darum, sich körperlich, geistig und sozial wohlfühlen. Es geht um Bewegung, Ernährung, gute Nachbarschaft, kurze Wege zu helfenden Händen und dem guten Gefühl, am richtigen Ort zu sein. Gute Nachbarschaft ist also eine echte Herzenssache, denn die Stärke des Quartiers liegt in der Gemeinschaft aller Menschen.

Unter der Leitung unserer Mitarbeiterin Susanne Hohlfeld-Heinrich hat sich im Quartier richtig was getan: Sprachkurse, kreative Angebote, die biografische Dokumentation mit fugeefilms und dem Saarländischen Rundfunk zum Kriegsschicksal von Frauen aus dem Quartier. Wir machen aus dem Quartier eine echte Nachbarschaft zum Mitgestalten und freuen uns, wenn Sie mit dabei sind!

Gemeinsam mit dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) hat das AWO Quartiersprojekt mit ehrenamtlich Engagierten aus dem Stadtteil in einem eigenen Projekt erarbeitet, was es braucht, damit ältere Menschen aus dem Stadtteil für ihre Gesundheit aktiv sind und es auch bleiben. Diese Broschüre gibt einen wertvollen Einblick in die gemeinsamen Erkenntnisse und ist ein Baustein, um weiter bedarfsgerecht Angebote für ein gesundes Leben im Alter zu entwickeln.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und hoffe, dass diese Broschüre dazu beiträgt, dass Sie Ihr Quartier als eine Quelle der Gesundheit, Freude und Gemeinschaft erleben können und bedanke mich ganz herzlich bei allen, die an dem Projekt „Gesund bleiben in Molschd“ mitgewirkt haben!

**Jürgen Nieser**  
**Landesgeschäftsführer**



# Ein selbstbestimmtes Leben führen können

**Liebe Leserinnen und Leser,**

gesund älter werden und bleiben – aber wie? Diese Frage beschäftigt viele Bürgerinnen und Bürger im Regionalverband Saarbrücken. Gerade in Anbetracht vergangener und aktueller Krisen und Herausforderungen ist es wichtig, sich um seine Gesundheit zu kümmern, aber ebenso sich mit seinen Mitmenschen austauschen und vernetzen zu können. Es ist mir zudem ein besonderes Anliegen, dass alle Bürgerinnen und Bürger ein selbstbestimmtes Leben führen können, unabhängig von ihrer wirtschaftlichen, sozialen oder gesundheitlichen Situation. Der Abbau gesundheitlicher und sozialer Ungleichheit und die Stärkung vulnerabler Zielgruppen wie eben die älterer Menschen stehen dabei im Fokus. Die Zusammenarbeit und Unterstützung des Präventionsprojekts „Gesund bleiben in Molschd“ ist aus dieser Intention heraus entstanden und kam im Herbst 2020 daher genau richtig.

Der Regionalverband fördert die sozialraumorientierte Seniorenarbeit seit einigen Jahren und hat ebenso den hohen Stellenwert von Prävention und kommunaler Gesundheitsförderung erkannt. In unserem Gesundheitsamt werden die Arbeitsbereiche Gesundheitsförderung und Seniorenarbeit eng verzahnt, um bestehende Strukturen weiterzuentwickeln, wie im Projekt „Gesund bleiben in Molschd“ geschehen. Dieses ergänzte die Seniorenarbeit um einige neue gesundheitsförderliche Angebote, die sich an

dem Bedarf und den Bedürfnissen der Malstatterinnen und Malstatter orientierten.

Das vom AWO Landesverband Saarland und der vdek-Landesvertretung Saarland initiierte Projekt hatte zum Ziel, vor allem ältere Menschen aus dem Quartier, die eher isoliert leben, zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil zu führen und Einsamkeit entgegenzuwirken. Durch Bewegungsangebote, Stadtteilspaziergänge, praxisnahe Informationsveranstaltungen sowie kreative Biografiearbeit entstanden feste Teilnehmergruppen. Ich hoffe, dass diese auch weiterhin zusammenfinden. Darüber hinaus haben sich Kooperationen gebildet sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gefunden, um die Gesundheit der Älteren innerhalb von Malstatt zu verbessern.

Die Weichen für eine langfristige und nachhaltige Wirkung auf die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner in Malstatt sind gestellt. Dafür wünsche ich alles Gute! Ich danke den Projektverantwortlichen und Beteiligten für ihre Arbeit und ihr Engagement vor Ort und blicke einer weiterhin guten Zusammenarbeit entgegen.

**Ihr  
Peter Gillo  
Regionalverbandsdirektor**



## Präventive Gesundheitsförderung ist ein wichtiges Zukunftsinstrument

**Liebe Leserinnen und Leser,**

die wichtigste Frage ist: „Was kann die präventive Gesundheitsförderung tun, dass Senior\*innen möglichst lange selbstbestimmt und gesund im eigenen Zuhause wohnen bleiben können?“

Wir haben bei der Projektplanung sehr viel Zeit für die konzeptionelle Arbeit verwendet und mit vielen älteren Menschen im Oberen Malstatt in Saarbrücken gesprochen. Das hat sich gelohnt, denn dadurch konnten wir die Bedarfe und Wünsche die zu einer Stabilisierung bzw. Verbesserung der Gesundheit führen, umsetzen. Die bisherigen Erfahrungen im AWO Quartiersprojekt „Zu Hause in Molschd“ hatten gezeigt, dass gerade ältere Menschen, die von Armut bedroht oder betroffen sind, die in eher prekären Situationen und/oder isoliert leben, ein höheres Gesundheitsrisiko haben und häufiger an chronischen Krankheiten leiden. Aufgrund dessen hatten wir gesundheitsfördernde Maßnahmen niedrigschwellig, also ohne großen Aufwand, am besten im direkten Umfeld der Menschen zugänglich gemacht.

Im Blick zurück freuen wir uns sehr, dass unser Projekt so erfolgreich war: So waren wir überrascht, dass sich so viele Senior\*innen für unser Präventionsprojekt begeisterten und regelmäßig an den verschiedenen Veranstaltungen teil-

nahmen. Es ist uns gelungen, ältere Menschen zu vernetzen und nachhaltige Strukturen im Bereich der Gesundheit aufzubauen. Präventive Gesundheitsförderung ist ein wichtiges Zukunftsinstrument, es ermöglicht Senior\*innen eine Verbesserung der Mobilität, wirkt gegen Einsamkeit und fördert dadurch ein möglichst langes und gutes Leben im eigenen Zuhause. Zusätzlich hatte das Projekt eine wichtige Brückenfunktion für die vielen sozialen Kontakte und Freundschaften, die entstanden sind.

**Susanne Hohlfeld-Heinrich**  
**Leitung AWO Quartiersmanagement**



## Wir haben gemeinsam Malstatt nachhaltig gesundheitsfördernd gestaltet

**Liebe Malstatter\*innen,  
lieber AWO Landesverband Saarland,  
liebe Vertreter\*innen des Regionalverbandes,**

als Leiter der vdek-Landesvertretung Saarland und im Namen aller Ersatzkassen im Land freue ich mich sehr, dass unser gemeinsames Projekt mit dem AWO Landesverband Saarland „Gesund bleiben in Molschd“ so erfolgreich abgeschlossen werden konnte. Wir haben gemeinsam viel erreicht und den Saarbrücker Stadtteil Malstatt nachhaltig gesundheitsfördernd gestaltet.

Ziel des Projektes war es, ältere Menschen aus dem Quartier Oberes Malstatt dabei zu unterstützen ihren Alltag gesünder zu gestalten. Mit den Maßnahmen, wie z. B. Stadtteilspaziergänge, Bewegungsangebote und der Biographie-Arbeit zur Resilienzförderung, wurden Angebote für mehr sportliche Geselligkeit der Malstatter\*innen geschaffen und gleichzeitig auch Vereinsamung entgegen gewirkt. Durch Corona ist die eigene Gesundheit noch einmal mehr in den Mittelpunkt gerückt und auch den Bewohner\*innen von Malstatt ist stärker bewusst geworden, wie essenziell die eigene Gesundheit, und darüber hinaus der persönliche Kontakt zu anderen Bewohnern ist. Besonders schön ist es daher, dass das Thema Gesundheit auch zukünftig im Stadtteil präsent bleiben wird und weiterhin fest im Alltag der Menschen verankert bleibt.

Weil die Zusammenarbeit so gut funktioniert hat, führen wir mit dem AWO Landesverband Saarland e. V. ein weiteres Projekt in St. Ingbert-Mitte durch. Das Projekt „Mobil im Alter – Gesund im Quartier“ soll die Lebensqualität älterer Menschen steigern und die Gesundheit durch gemeinsame Maßnahmen fördern. Ich bin zuversichtlich, dass wir auch mit dem Projekt in St. Ingbert-Mitte ebenso tolle Ergebnisse wie in Malstatt erzielen werden.

Ich bedanke mich auch im Namen der Ersatzkassen im Saarland herzlich für das große Engagement des AWO Landesverbandes Saarland e. V., dem Regionalverband Saarbrücken und allen Bewohner\*innen vor Ort, ohne die das Projekt sicher nicht so erfolgreich hätte durchgeführt werden können.

**Ihr  
Martin Schneider  
Leiter der vdek-Landesvertretung  
Saarland**



Die präventive Gesundheitsförderung von Senior\*innen ist durch eine differenzierte Sicht auf das Alter sowie den Einbezug vorhandener Ressourcen und Potentiale gekennzeichnet. Dabei soll nicht nur das individuelle Verhalten der Quartiersbewohner\*innen gesundheitsförderlich beeinflusst werden, sondern auch die Verhältnisse, in denen die Menschen leben. Dazu gehört sowohl die Etablierung von neuen Angeboten und Netzwerken als auch die Gewinnung von Multiplikatoren.

# Auf einen Blick

## Standort

Das AWO Quartiersprojekt „Zu Hause in Molschd“ befindet sich im Seniorenzentrum Johanna-Kirchner-Haus, Eingang Eifelstraße, einem sehr bekannten und zentralen Ort in Saarbrücken-Malstatt. Das Quartiersbüro ist auch eine Anlaufstelle für die sozialraumbezogenen Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung.

## Idee

Das Präventionsprojekt „Gesund bleiben in Molschd“ setzte beim den Bedarfen der Bewohner\*innen im Bereich Gesundheit an und ergänzte das bereits bestehende AWO Quartiersprojekt „Zu Hause in Molschd“ ideal.

## Zielgruppe

Zur Zielgruppe gehören Senior\*innen aus verschiedenen Kulturkreisen und verschiedenen sozialen Milieus sowie die Bewohner\*innen der AWO Seniorenzentren Johanna-Kirchner-Haus und Haus Daarle.

## Ziele

- Längerer Verbleib im eigenen Zuhause, durch Maßnahmen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Aktivierung von körperlichen und geistigen Ressourcen
- Erleichterung des Alltags durch Maßnahmen des Stressmanagements zur Stärkung der Resilienz
- Vermeidung von sozialer Isolation
- Gewinnung von Multiplikator\*innen

## Zeitraum

Förderzeitraum Oktober 2020–Juni 2023. Aufgrund von Unterbrechungen während der Pandemie wurde der Projektzeitraum verlängert.

## Finanzierung

„Gesunde Lebenswelten“ ist ein Angebot des Verbands der Ersatzkassen e. V. (vdek), begleitet durch die vdek-Landesvertretung Saarland und AWO Saarland.

## Ressourcen

Planung und Durchführung von Angeboten, konstruktive Zusammenarbeit mit Kooperationspartner\*innen im Quartier, Steuerungsgruppe, Räumlichkeiten, Verstetigung in den Stadtteil.

## Angebote

Bewegungskurse, seniorengerechte Stadtteilspaziergänge, künstlerische Biografiearbeit, Informationsveranstaltungen und zeitgenössischer Tanz der Gruppe Zeit:Los.

## Möglichkeiten

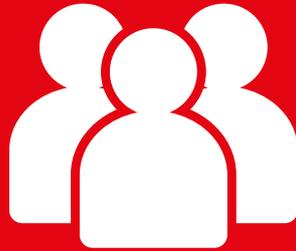
Kostenfreie Teilnahme, zusätzliche digitale Angebote und Übungen für zu Hause

## Ausblick

So geht es weiter:

- Fortsetzung der Bewegungsgruppe mit Claudia Meystre
- Performance „Jetzt erst Recht!“ der Tanzgruppe „zeit:los“ mit Aufführung im November 2023
- Vorträge zur präventiven Gesundheitsförderung
- Stadtteilspaziergänge für Senior\*innen

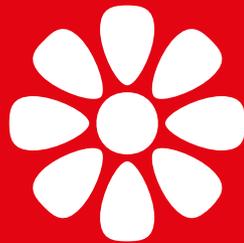
## Zahlen, Daten, Fakten ...



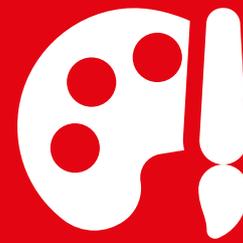
1.122 Senior\*innen  
erreicht



1 Auftakt- und  
1 Abschlussveranstaltung



5 Mitmach-Aktionen wie  
Blütenpracht, Weihnachts-  
wichteln



22 Termine zur künstle-  
rischen Biografiearbeit



33 Bewegungsangebote



11 Tanztermine



4 seniorenrechtliche  
Spaziergänge



4 Vorträge

*„Ein sehr positives Ergebnis ist das Durchhaltevermögen, die Verbesserung der Koordination und das Wohlfühlen der Senior\*innen in der Gruppe.“*

*– Claudia Meystre, Tanzpädagogin*





## Bewegung und Tanz

Im Rahmen unserer Quartiersarbeit hatten wir immer wieder festgestellt, dass vor allem Bewegungsangebote großen Zuspruch bei älteren Menschen finden.

Die Bewegungsgruppe unter der Leitung von Claudia Meystre (Diplom Tanzpädagogin) fand anfangs monatlich, später 14-tägig, im Johanna-Kirchner-Haus in Saarbrücken-Malstatt statt. Mit diesem Angebot konnten wir eine Verbesserung der Mobilität, des Gleichgewichts und des Selbstvertrauens erreichen. Darüber hinaus stärkte die regelmäßige Bewegung die Leistungsfähigkeit der Senior\*innen als zentrale Ressource für die individuelle Lebensgestaltung und die eigene Gesundheit. Durch die fortlaufende Wiederholung der Bewegungs-Koordinations-einheiten konnten die älteren Menschen auch zu Hause Übungen machen und trainieren. Insbesondere die integrierten Tanzeinheiten und die Tanzvideos wurden von den Teilnehmer\*innen für zu Hause sehr gerne angenommen.

Für Claudia Meystre ist es ein Erfolg, dass die Senior\*innen immer wieder sagen: „Früher hat mir alles weh getan, durch die Bewegungsgruppe geht es mir viel besser.“



*„Ich habe den Tanz  
mitentwickelt, bewege mich  
sehr gerne nach Musik und  
genieße die Gemeinschaft.“*

*– Doris Hammersvik, Matstätterin*



## Zeitgenössischer Tanz – Gruppe Zeit:Los

Aus der Bewegungsgruppe ist „Zeit:Los“ entstanden. Claudia Meystre hatte die Idee ein Tanzprojekt anzubieten und die Senior\*innen äußerten den Wunsch mehr zu tanzen. Durch den zeitgenössischen Tanz bekamen die Teilnehmer\*innen ein Mittel, um ihrem Körper und Rhythmus zur Musik einen eigenen Ausdruck zu geben. Mit „Tango experimentell“ nahmen sie im September 2022 am TANZ ART TANZ FESTIVAL in Dillingen teil und wurden vom Publikum gefeiert.







## Stadtteilspaziergänge

Als weitere Ergänzung zur Bewegung wurden Stadtteilspaziergänge in Saarbrücken-Malstatt von Multiplikator\*innen organisiert und durchgeführt. Dabei lernten wir ganz neue Ecken, Straßen und Lieblingsplätze im Stadtteil kennen. In zwei Spaziergängen hatten die Multiplikator\*innen Bewegungseinheiten mit Gleichgewichtsübungen integriert.

Einen besonders großen Zuspruch fand der Nachhaltigkeitsspaziergang mit Harald Kreuzer von Weltveränderer e. V. zu „gesundem Lebensraum“. Unser Spaziergang sollte als eine etwas andere Stadtführung einerseits und für die Wichtigkeit von nachhaltiger Entwicklung im Oberen Malstatt sensibilisieren. An den Stationen Glas-Kleidercontainer wurden beispielsweise Themen wie gesundes, regionales Wasser, Recycling Materialien wie Kleidung und Glas diskutiert. Es wurden Ideen zur Verbesserung der Nachhaltigkeit wie Wasserspender in Malstatt, die bei Hitzeperioden besonders wichtig für Kinder und ältere Menschen sind, gesammelt. Des Weiteren haben die Senior\*innen ein großes Bedürfnis nach Mobilität und für die Umsetzung brauchen sie mehr Abstellplätze für Fahrräder und mehr öffentliche Toiletten im Stadtteil. Auch Gesundheit, Sicherheit im Alter und friedliches Zusammenleben in Saarbrücken-Malstatt sind wichtige Anliegen. Dieses Angebot konnte auch nach dem Projektende verstetigt werden.



*„Unsere Werke geben  
uns Kraft, Zuversicht  
und Zusammenhalt.“*

*– Ursula Schey-Kaiser, Malstätterin*



## Künstlerische Biografiearbeit



Um bei den Senior\*innen Verbesserungen im Bereich Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining zu erzielen, wählten wir einen Biografie orientierten Ansatz mit kunsttherapeutischen Methoden. Vor allem haben die Teilnehmer\*innen zurückgemeldet, dass die künstlerische Betätigung ein guter Ausgleich ist, um besser mit Stress und Ängsten umzugehen.

Das Gruppenangebot „Kunst-Biografiearbeit“ fand einmal pro Monat statt, und es wurden kleine Aquarellkästen für zu Hause angeschafft. Der regelmäßige Austausch und die künstlerische Tätigkeit förderte die geistige Konzentration, das kreative Arbeiten und die persönliche Entwicklung. Viele berichteten, dass sie ihren kreativen Horizont erweitert haben und sich auch im Alltag mehr zutrauen: „Wir können wirklich was schaffen und erreichen“.



Für die Umsetzung des Angebots arbeiteten wir mit der Dozentin Elke Görten, Diplom Sozialarbeiterin, Kunsttherapeutin (BVAKT) und Supervisorin, zusammen: „Die schönsten Momente entstanden dann auch, wenn wir mit dem Malen gleichzeitig biografische Themen aufgegriffen haben. Es war interessant und berührend, was die Gruppenmitglieder dann zu ihren Bildern erzählten, z. B. von ihren Lieblingsorten oder von Spielzeugen aus der Kindheit. Malen mit Seniorinnen und Senioren, das war alles andere als langweilig – ich habe selten so großes Engagement und Experimentierfreudigkeit erlebt.“





## Informations- veranstaltungen

Im Rahmen des AWO Quartiersprojektes haben wir immer wieder Bedarfe in Hinblick auf Gesundheitsthemen der Quartiersbewohner\*innen festgestellt. Zur Vorbereitung des Präventionsprojektes wurden aktivierende Befragungen und moderierende Gesprächsrunden durchgeführt. Vermehrt äußerten Senior\*innen auch Wünsche nach Informationsveranstaltungen, die wir in die Konzeption integrierten. Durch die Zusammenarbeit mit Institutionen konnte eine Weiterentwicklung nachhaltiger gesundheitsfördernden Lernerfahrungen ermöglicht werden.

Zur Förderung des selbstbestimmten, gesundheitsorientierten Handelns und der Stärkung der Gesundheitskompetenz wurden die praxisnahen Informationsveranstaltungen von unterschiedlichen Referent\*innen zu gesundheitsbezogenen Themen durchgeführt, wie:

- Schlafstörungen und Ängste (in russischer Sprache)
- Ernährung und Bewegung im Alter
- Humor als innere Kraft für einen gelassenen Alltag
- Einsamkeit und Isolation

Die Vorträge fanden großen Zuspruch, es kamen bis zu 25 Personen pro Veranstaltung. Die Vermittlung von Wissen sowie persönliche Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Gesundheit standen im Vordergrund. Alle Maßnahmen – sowohl zum Thema Bewegung wie auch zum Thema Resilienz – wurden so konzipiert, dass einfache und gesundheitsfördernde Übungen zu Hause durch die Senior\*innen umgesetzt werden konnten.



## Steuerungsgruppe Gesundheit

Für das Projekt war eine Steuerungsgruppe gebildet worden. Diese hatte zwei Funktionen: Zum einen begleitete sie von Beginn an die Bedarfs- und Weiterentwicklung des Projektes. Zum anderen setzt sie sich aus verschiedenen, im Gesundheitsbereich tätigen Vertreter\*innen zusammen, um einen multiprofessionellen Blick auf das Projekt zu erhalten. Die Steuerungsgruppe traf sich jährlich. Neben einem fachlichen Austausch zum Projekt schilderten die

Dozent\*innen ihre Erfahrungen aus den Gruppenangeboten. Außerdem fanden gezielte Kurzvorträge wie „Altersarmut und Gesundheit in Saarbrücken-Malstatt“ statt. Aufgrund der sehr guten und konstruktiven Zusammenarbeit konnten Lösungen gefunden und verschiedene Angebote langfristig etabliert werden. Zusätzlich hat die Steuerungsgruppe die Maßnahmen hinterfragt und ggf. den geänderten Bedarfen der Malstätter\*innen angepasst.



## Hürden für das Projekt

*„Gesund bleiben in Molschd' ist für mich ein Beispiel für gelingende gesundheitsfördernde Seniorenarbeit im Quartier.“*

– Lisa Wagner, Koordination für den Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen, Regionalverband Saarbrücken

*„Mit dem Projekt wurde u. a. gezeigt, dass lebenslanges Lernen möglich ist. Es ist ein wichtiger Beitrag, der in Richtung ‚positiver Blick auf das Älter werden‘ wirkt.“*

– Ulla Simon, Seniorenarbeit in der Landeshauptstadt Saarbrücken

*„Gesund bleiben in Molschd' ist ein kleines Präventionsprojekt im großen Ganzen des AWO Quartiersmanagement und deshalb so erfolgreich.“*

– Prof.Dr.phil. Christine Dörge

Im Projekt gab es unterschiedliche Hürden, die aufgrund äußerlicher Rahmenbedingungen nicht alle aus dem Weg geräumt werden konnten. Dazu gehörten:

- Corona-Auflagen (begrenzte Teilnehmerzahlen)
- Einzelne Teilnehmer\*innen hörten wegen der Corona-Pausen auf, neue mussten gewonnen werden
- Geringe Teilnahme von Männern, trotz persönlicher Ansprache und Motivationsarbeit
- Geringe Teilnahme von Bewohner\*innen aus den AWO Seniorenzentren Johanna-Kirchner-Haus und Haus Daarle durch die Corona-Auflagen
- Dem Wunsch vieler Teilnehmer\*innen nach häufigeren Angeboten (Bewegung: wöchentlich statt 14-tägig; Kunst-Biografiearbeit: zwei statt einmal im Monat) konnte aus finanziellen Gründen nicht entsprochen werden
- Wegzug und Krankheit verhinderten eine langfristige Teilnahme von einzelnen Teilnehmer\*innen in der Kunstgruppe

*„Das Handlungskonzept zur  
Stärkung von Gesundheits-  
chancen und Vernetzung  
konnte nachhaltig in das  
alltägliche Miteinander im  
Quartier integriert werden.“*

– Prof.Dr.phil. Christine Dörge





## Zukunft

Mit dem Präventionsprojekt „Gesund bleiben in Molschd“ ist es uns gelungen, neue Kooperationspartner\*innen und Multiplikator\*innen zu gewinnen und neue Netzwerke zu erschließen. Durch das Einbringen diverser Kompetenzen konnten Versorgungslücken in der präventiven Gesundheitsförderung effektiver geschlossen und langfristige Strukturen geschaffen werden. Die Nachhaltigkeit des Projektes wird durch die konsequente Einbindung in das AWO Stadtteilprojekt gewährleistet. Da die Projektleiterin gleichzeitig auch die Quartiersarbeit in Malstatt koordiniert, wird diese versuchen die Bewegungsangebote, Vorträge zu Gesundheitsthemen sowie die Tanzgruppe Zeit:Los in ähnlicher Form fortzuführen und zu begleiten. Zur dauerhaften Fortsetzung der etablierten Angebote wird es in jedem Fall notwendig sein, langfristige Finanzierungen zu finden. Was in jedem Fall bleibt, sind die vielen sozialen Kontakte und Freundschaften, die entstanden sind und die sich gesundheitsförderlich auswirken. Sowie die positiven Effekte auf das individuelle Verhalten der Teilnehmer\*innen, die durch die Gruppenangebote und Vorträge erzielt werden konnten.

Langfristige Effekte des Projektes sind, dass die Senior\*innen sich kennenlernten, gemeinsam aktiv sind und sich untereinander vernetzen. Es konnten verschiedene Angebote, z. B. zum Thema Bewegung, in die Verstetigung gebracht werden. Außerdem haben sich Freundschaften und informelle Versorgungssysteme entwickelt, die gerade im Alter immer wichtiger werden.



# Impressum

Herausgeberin: AWO Landesverband Saarland e. V.  
Hohenzollernstraße 45, 66117 Saarbrücken  
Tel.: 0681 / 58605-0  
Fax: 0681 / 58605-180  
E-Mail: [info@lvsaarland.awo.org](mailto:info@lvsaarland.awo.org)

Vorsitzender: Marcel Dubois, VR 2526 Amtsgericht Saarbrücken

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV:  
Jürgen Nieser, Landesgeschäftsführer AWO Saarland

Erscheinungsdatum: November 2023  
Text und Redaktion: Susanne Hohlfeld-Heinrich  
Fotografie: Stefan Bernarding, Fotostudio SB; Susanne Hohlfeld-Heinrich (Seite 16, 17)  
Stephan Hett (Seite 5); Dirk Guldner – [guldner.de](http://guldner.de) (Seite 7)  
Gestaltung und Layout: Christian Bart

Das Copyright für Texte und Bilder liegt, soweit nicht anders vermerkt, bei der AWO Saarland e. V.; Abdruck, auch in Auszügen, nur mit ausdrücklicher vorheriger Zustimmung der AWO Saarland e. V.; Alle Rechte vorbehalten.

Die AWO verwendet in ihren Publikationen eine vielfaltssensible Sprache.



Das Projekt „Gesund bleiben in Molschd“ wurde durch den **Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)** im Namen der Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, Kaufmännische Krankenkasse – KKH, Handelskrankenkasse (hkk) und der HEK – Hanseatische Krankenkasse gefördert.

Alle Projekte sowie weitere Informationen über die Dachmarke „Gesunde Lebenswelten“ sind unter [www.gesunde-lebenswelten.com](http://www.gesunde-lebenswelten.com) zu finden.

# Danke!

**Wolfgang Hoch**

Allgemeinmediziner in Saarbrücken Malstatt

**Lothar Arnold**

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Saarbrücken

**Prof. Dr. phil. Christine Dörge**

htw saar

**Lisa Wagner**

Koordination für den Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen, Regionalverband Saarbrücken

**Martina Stapelfeldt-Fogel**

Koordinierungsstelle Demografischer Wandel, Regionalverband Saarbrücken

**Ulla Simon**

Seniorenarbeit, Landeshauptstadt Saarbrücken

**AWO Seniorenzentrum Johanna-Kirchner-Haus und Haus Daarle**

**Angela Trockle**

AWO Fördermanagement

**Klara Ratkinstein**

Multiplikatorin

**Weltveränderer e. V.**

# Quartiersprojekt „Zu Hause in Molschd“

Im Saarbrücker Stadtteil Malstatt leben viele Generationen unterschiedlichster kultureller Prägung zusammen. Viele Siedlungshäuser der gemeinnützigen Immobiliengesellschaften liegen in guter Nachbarschaft zu Eigenheimen, der Stadtteil ist so vielfältig wie seine Herausforderungen.

Das AWO Quartiersprojekt „Zu Hause in Molschd“ engagiert sich seit Juli 2014, um die ambulante Versorgung älterer Menschen im Sozialraum zu verbessern und ein langes Wohnen in den lieb gewonnenen eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Gemeinsam mit den Menschen gestalten wir ihren Lebensraum. Im Fokus steht die aktive Teilnahme von Senior\*innen am sozialen Leben und die Vernetzung der verschiedenen Generationen und Kulturen. Zentrum des Quartiersprojekts „Zu Hause in Molschd“ ist das Quartiersbüro im AWO-Seniorenzentrum Johanna-Kirchner-Haus im Saarbrücker Stadtteil Malstatt (umgangssprachlich „Molschd“). Mit den Anwohner\*innen und vielen engagierten Menschen aus dem Stadtteil hat das Projekt ein großes, generationsübergreifendes Bürgernetzwerk, das „Molschder Forum“, etabliert. Durch die gemeinsamen Aktivitäten und die vielfältigen positiven Interaktionen werden die Entwicklung vor Ort und die Hilfpotentiale gestärkt. Es entstehen Nachbarschaften, die soziale Distanz und Einsamkeit überwinden. Die Quartiersarbeit ist ein wichtiges Zukunftsinstrument für die Gestaltung von lebenswerten und lebendigen Stadtteilen.

