

## Tool 3

# Steckbrief Gruppenkurs

## Eckpunkte des Gruppenkurses

<b>Merkmale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung und Verknüpfung von Themen der Gesundheitsförderung im Alter</li> <li>• Basiert auf den Prinzipien der Gesundheitsförderung (insbesondere der Salutogenese)</li> <li>• Baut auf den Ressourcen der teilnehmenden älteren Menschen auf</li> <li>• Sowohl anbietergesteuert als auch nachfrageorientiert/bedürfnisorientiert</li> </ul>
<b>Methodik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fachreferat (theoretischer Teil) und ein praktischer Teil</li> <li>• Workshops und/oder Übungen (praktischer Teil)</li> <li>• Individueller Austausch, Eingehen auf Fragen, Interaktionsmöglichkeiten</li> </ul>
<b>Setting</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quartier oder Gemeinde</li> <li>• Ausgewählte Zielgruppe</li> <li>• Ausgewählte Zielgruppe im bekannten wiederkehrenden Rahmen</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitale Personen ab 65 Jahren</li> <li>• Menschen mit beginnenden Einschränkungen</li> <li>• Frauen oder Männer</li> <li>• Bildungsferne</li> <li>• Menschen aus der Migrationsbevölkerung</li> </ul>
<b>Gruppengrösse</b>	Kleingruppe, 15–30 Personen
<b>Zweck</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung</li> <li>• Verhaltensänderung durch Motivationsförderung und Wissensvermittlung</li> <li>• Befähigung und Empowerment</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe (Zwischenverpflegung als wichtiger Programmbestandteil)</li> <li>• Vernetzung und Vermittlung von Folgeangeboten</li> <li>• Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden und Förderung der gegenseitigen Unterstützung</li> </ul>
<b>Ziele</b>	<p>Die Teilnehmenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erhalten neues Wissen zum Thema bzw. zu den Themen des Kurses (Vorsicht: nicht zu viele Informationen!)</li> <li>• erhalten im Rahmen des Gruppenkurses die Möglichkeit, Kontakte mit anderen Teilnehmenden zu knüpfen oder zu pflegen</li> <li>• können ihr Gesundheitsverhalten reflektieren und, wo angemessen, anpassen</li> <li>• erkennen Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten im Alltag und den Auswirkungen auf die Gesundheit</li> <li>• können nach dem Kurs ein bis zwei konkrete Verhaltensänderungen in den Alltag einbauen</li> <li>• kennen mögliche Folgeangebote und wissen, wo sie sich bei Interesse melden können</li> </ul>
<b>Inhalte und Themen</b>	Siehe → <b>Tool 2</b> Themen für Grossveranstaltungen; im Unterschied zu Grossveranstaltungen liegt im Gruppenkurs der Fokus auf einer Vertiefung der Themen.
<b>Benötigte personelle Ressourcen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programm-Mitarbeiter_in</li> <li>• Moderator_in/Kursleitung</li> <li>• 1 Referierende_r pro Schwerpunktthema, zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> <li>– dipl. Physiotherapeut_in</li> <li>– dipl. Ernährungsberater_in</li> <li>– dipl. Sozialarbeiter_in</li> <li>– esa-qualifizierte_r Sportexpert_in</li> <li>– Haus- oder Spezialärztin bzw. -arzt</li> </ul> </li> <li>• FitGym-Leiter_in</li> <li>• Evtl. weitere Personen</li> </ul>
<b>Besonderes</b>	Etwa 1–3 Monate nach dem Kurs ein Erinnerungsschreiben verschicken, mit dem Hinweis auf Nachfolgeangebote/-kurse
<b>Zeitrahmen</b>	3 bis 3,5 Stunden, vorzugsweise nachmittags

<b>Kosten</b>	1500.– bis 2000.–, siehe Tabelle unten
<b>Durchführungsort</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ort, der eine Einrichtung für eine Plenumsdiskussion wie auch Gruppenarbeiten zulässt</li> <li>• Ort, der möglichst hindernisfrei und mit ÖV gut erreichbar ist</li> </ul>
<b>Organisation und Logistik</b>	→ <b>Tool 7</b>
<b>Kursevaluation</b>	<p>Gruppenkurse sollen evaluiert werden.</p> <p>→ <b>Tool 8</b> Leitfaden Evaluation der Anlässe inkl. Vorlage eines Feedbackfragebogens</p> <p>→ <b>Tool 10</b> Dokumentation</p> <p>Dies erlaubt, die Qualität zu verbessern und zukünftige Kurse auf den Bedürfnisse der Teilnehmenden auszurichten.</p> <p>Die/der Kursleitende leitet die Ergebnisse den Referierenden weiter, bzw. die Rückmeldungen werden gemeinsam ausgewertet.</p> <p><b>Anmerkung:</b> Die Erfahrung zeigt, dass ältere Menschen es sehr schätzen, wenn sie um ihre Meinung gefragt werden.</p>

**Aufwand**

Budgetposten	Durchschnittliche Kosten in CHF	Bemerkung
Kosten für Raum	Möglichst Räumlichkeiten von Partnerorganisationen bzw. der Gemeinde nutzen; Mietkosten variieren	Teilweise stellen Gemeinden oder beteiligte Organisationen einen geeigneten Raum kostenlos zur Verfügung
Zeitaufwand für Organisation und Durchführung, personelle Ressourcen	Ca. 5 Arbeitstage	
Honorare für externe Referierende (pauschal, inkl. Spesen)	Ca. 500.– für Selbstständige Ca. 300.– für Angestellte einer Organisation	
Zwischenverpflegung und Dekoration	150.– bis CHF 500.–	Teilweise besteht die Möglichkeit eines Sponsorings (Milchverband, Bäckerei, Bioladen usw.)
Material, Versand, evtl. Inserate und Werbung	Ca. 500.–	
<b>Total finanzielle Kosten</b>	<b>1000.– bis 1500.–</b>	

**Praxisbeispiel: Ablauf eines Gruppenkurses**

- **Moderation: Begrüssung** (5')
  - **Teil I: Inputreferat zum Schwerpunktthema durch Fachperson** (15')
  - **Pause** (10'), gefolgt von **Bewegungspause\*** (5')
  - **Teil II: Interaktiver Teil, Gruppendiskussion** (120')
- Die Teilnehmenden rotieren zwischen drei Workshops oder Gruppendiskussionen à je 20 Min. Zwischen den Workshops/Gruppendiskussionen ist je eine Pause von 10 Min. einzubauen, gefolgt von einer Bewegungspause (5 Min.). In diesem zweiten, interaktiven Teil ist darauf zu achten, dass Erfahrungen der Teilnehmenden abgeholt, Tipps und Tricks ausgetauscht, gemeinsame Übungen durchgeführt, Fragen der Teilnehmenden beantwortet und konkrete

Empfehlungen abgegeben werden. Es wird an die Ressourcen der Teilnehmenden angeknüpft. Das gemeinsame Gespräch soll zu einem Empowerment der Teilnehmenden führen. Ziel ist es, dass diese das Gelernte später in ihren Alltag einbauen können.

- **Abschluss** (10')
    - Auf Folgeangebote hinweisen (Beratungsangebote, Mahlzeitendienst, Kurse, themenspezifische Veranstaltungen usw.)
    - Feedback mittels Kurzfragebogen einholen
- **Tool 8**

\* Bewegungspausen mit FitGym- oder Turnvereinsleitenden (mit Musik)