

Name des Projektes:

**„Golden Girls“**



**Ziele/Umsetzung/Meilensteine des Projektes (in Stichworten) gern mit Fotos/Grafiken:**

Die „Golden Girls“, das sind 10 Bewohnerinnen des Johanniterhauses Genthin – Wald, welche mit viel Freude und Engagement auf bunten Pezzibällen mit Drumsticks trommeln. Geprobt wird einmal in der Woche. Rhythmus im Blut und das im hohen Alter. Die Seniorinnen trommeln im Takt von Polkamelodien und Marschmusik und sind im wahrsten Sinne des Wortes „beflügelt“ vom Rhythmus. Das Trommelprojekt bringt Abwechslung und Spaß in den Alltag und hilft gleichzeitig, die oft zusammengesunkene Haltung der Bewohnerinnen beim Sitzen auszugleichen. Zudem werden die kognitiven Fähigkeiten verbessert und Krankheitsverläufe, wie beispielsweise die der Demenz, gemildert. Bewegung hält eben fit, sowohl physisch als auch psychisch.

Das Trommelprojekt fördert darüber hinaus das Gemeinschaftsgefühl und setzt neue Impulse. Das Trommeltraining ist angelehnt an ein sensomotorisches Trommel-Fitness-Programm. Die Bewohnerinnen sitzen mit je 2 Drumsticks in den Händen hinter einem fixierten Gymnastikball und trommeln zu einem vorgegebenen Rhythmus altbekannter Melodien. Bisher sind sie im Rahmen der 850 Jahrfeier der Stadt Genthin 2022, beim reflect Wettbewerb in Stendal 2023 und beim Feuerwehrjubiläum der Altenplathower Feuerwehr aufgetreten.

Im März 2023 war das MDR Fernsehen zu Gast im Johanniterhaus und porträtierte die „Golden Girls“.



Foto: Volksstimme Susanne Christmann

**Beteiligte Partner:**

Das Projekt hat 2019 eine ehemalige „Grüne Dame“, welche beim SV Chemie Genthin Sportkurse anbietet, ins Leben gerufen und wird nun weitergeführt.

**Nutzen/Perspektiven/Barrieren bzw. Schwierigkeiten:**

Die Bewohnerinnen sind sehr glücklich darüber, am öffentlichen Leben teilhaben zu können und freuen sich stets auf ihre Auftritte. Dabei ist eine gute Vorausplanung wichtig, da die hochbetagten Seniorinnen mehr Zeit beanspruchen und aufgrund ihrer teils eingeschränkten Mobilität vermehrt Unterstützung bedürfen. Besonders groß ist die Freude, wenn Angehörige sie bei den Auftritten begleiten und mit Applaus unterstützen. Alle Akteure sind mit dem Rollator mobil.

**Gefördertes Projekt:** ja ( ) nein **X**

**Förderzeitraum:**

**Projektzeitraum:**

**Fördermittelgeber:**

**Fördersumme/Kosten (freiwillig):**

**Ansprechpartner:**

**Katharina Willging, M.A.**

Leitung Begleitender Sozialer Dienst  
Johanniterhaus Genthin Wald  
Wald Nr. 4, D- 39307 Genthin

Tel: (03933) 978-142; Fax: (03933) 978-104

Mail: [katharina.willging@jose.johanniter.de](mailto:katharina.willging@jose.johanniter.de)