

Name des Projektes:

# VOLKSSOLIDARITÄT

„Nicht Allein Gelassen“ - Gesundheits- und Technikkompetenz im Alltag

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



Das Projekt „**Nicht Allein Gelassen**“ wurde durch den Landesverband der Volkssolidarität Sachsen-Anhalt e.V. 2020 ins Leben gerufen und wird über ausgewählte Begegnungsstätten im ländlichen Raum Sachsen-Anhalts angeboten. Gefördert wird dieses Projekt mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit. Es richtet sich grundlegend an eine breite Gruppe **älterer Erwachsener und Menschen** im Alter von **über 60 Jahren**, welche sich für ihre Tagesstruktur mehr Alternativen wünschen und neugierig sind, über technische Voraussetzungen ihre Gesunderhaltung zu unterstützen.

Die 8-10-wöchigen Kompaktkurse des Projektes „Nicht Allein Gelassen“ fördern in einem **ersten Schritt** die Fähigkeiten für einen sicheren Umgang mit digitalen Endgeräten, wie speziell am Handy oder Tablet. Durch das wachsende Verständnis können in einem **zweiten Schritt** Informationen zu Gesundheitsthemen der Ernährung, der Bewegung und der seelischen Gesundheit digital abgerufen - auch das Wissen über persönlich relevante Bereiche erweitert und ganz praktisch über Übungen - angewendet werden. Gemeinsam kann es somit gelingen, relevante Mobilitätseinschränkungen sowie Erkrankungen hinauszuzögern. Durch das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit, kann sich nicht zuletzt die gefühlte Lebensqualität deutlich verbessern.

**Beteiligte Partner:**

(Projekt BiGeTA, Hochschule Magdeburg Stendal, 2020 – 2022)

Kneipp Verein Magdeburg e.V. VSB 1980 Magdeburg e.V. PiA e.V. EUMEDIAS A.G. Verbände & Institutionen  
Dr. Alexandra Blaik Alexander LICHTNER Landesseniorenvertretung Sachsen-Anhalt e.V. und Ehrenamtliche Unterstützer

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

**Knapp jeder Dritte** wird in Deutschland bis 2035 das Alter von 64 Jahren überschritten haben, Gleichzeitig sinken die Einwohnerzahlen, vor allem in den neuen Bundesländern, dramatisch. Erschwerte oder gar fehlende Mobilität bedeuten oft eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten – sei es altersbedingt, durch Krankheit, bei Vorhandensein einer Behinderung oder wie in den letzten Jahren im Fall einer Pandemie. Ältere Menschen scheuen sich mit zunehmender Verschlechterung der Mobilität, in die Öffentlichkeit zu gehen und andere Menschen zu treffen. Damit einher gehen Isolation, Einsamkeit und eine Verschlechterung der Gesundheit und Lebensqualität. Gerade in ländlichen Regionen führen fehlende **sozioökonomische Perspektiven** 10-mal häufiger dazu, dass Menschen in die Ballungsgebiete flüchten und sich nicht zuletzt die zukünftigen gesundheitsfördernden **Versorgungsmöglichkeiten für älter werdende Menschen** erschweren.

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

**Förderzeitraum:** 01.01. 21 - 30.06. 2025

**Projektzeitraum:** mit dem Jahr 2020 als Vorlauf

**Fördermittelgeber:** GKV - Spitzenverband

**Fördersumme/Kosten (freiwillig):**

**Ansprechpartner/Kontakt:**

**Homepage:** [www.nichtalleingelassen.de](http://www.nichtalleingelassen.de)  
Volkssolidarität Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.  
Leipziger Straße 16; 39112 Magdeburg

**Projektleitung:** Mathias Wilhelm  
**Telefon:** 0391/608861134

**E-Mail:** [nichtalleingelassen@volkssolidaritaet.de](mailto:nichtalleingelassen@volkssolidaritaet.de)