

GOLD - GOOD PRACTICES FOR OLD PEOPLE

**BEISPIELE FÜR
GUTE PRAKTIKEN AUS
GRIECHENLAND, FRANKREICH,
DEUTSCHLAND, BULGARIEN**



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Der Inhalt und das Material spiegeln ausschließlich die Ansichten der Autoren wider. Die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer: 2020-1-EL01-KA204-078895



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

GUTE PRAKTIKEN IN GRIECHENLAND



WE DON'T LOOK AWAY, WE SUPPORT 3RD AGE PEOPLE



Griechenland



Organization

Emphasis



Hauptbereich:

Soziale Integration
(Bekämpfung von
Isolation
und sozialer
Ausgrenzung)

Ort:

Piräus

Teilnehmende:

35 obdachlose Menschen

Frequenz:

Wöchentlich (1 Jahr lang)

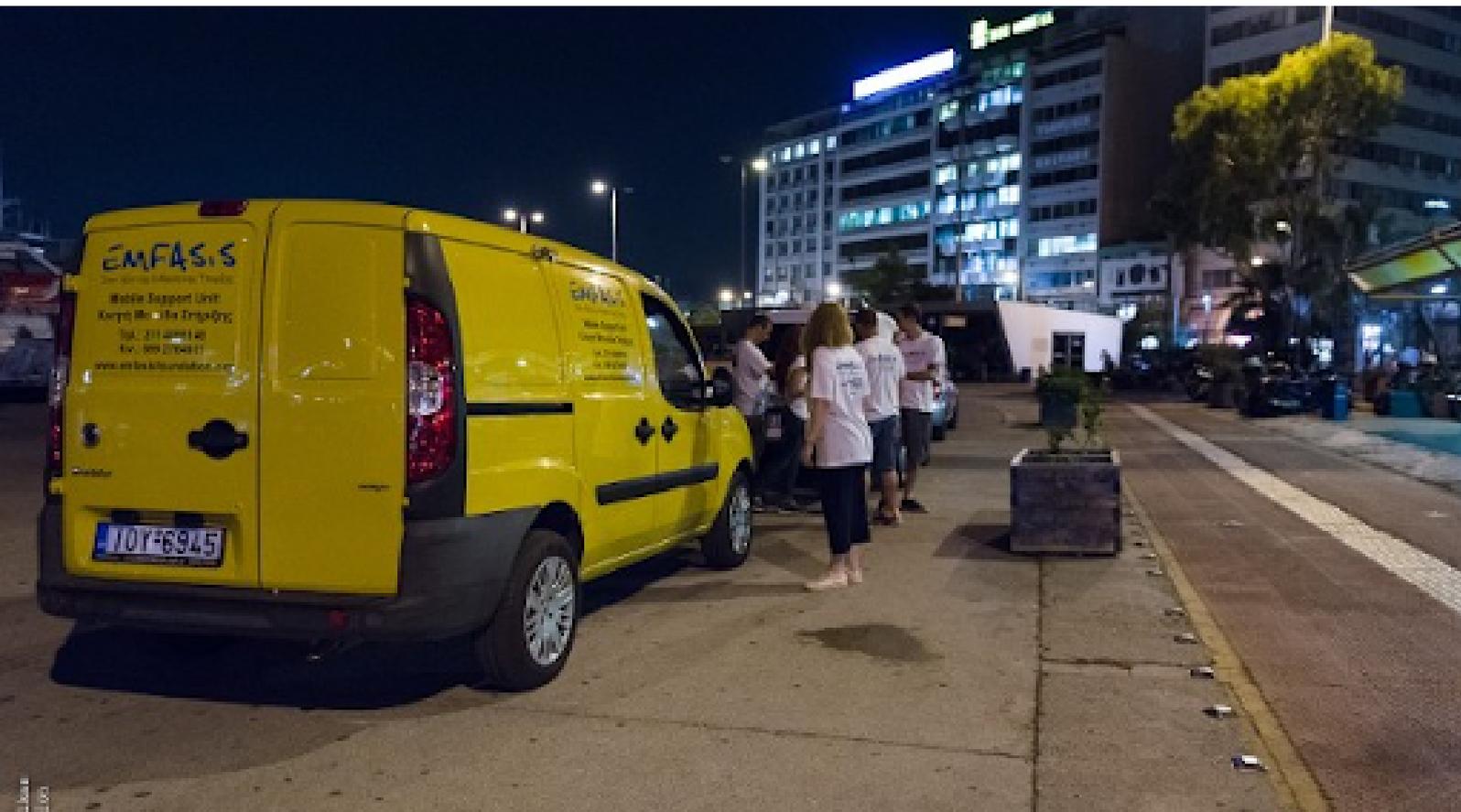
Art:

Soziopsychologische, rechtliche
und buchhalterische
Unterstützung, um ihnen zu
helfen, ihr Leben zu ändern.



Detaillierte Beschreibung:

Mit einer Spende der Tima Foundation hat die Organisation "Emphasis" ein Programm entworfen und angewendet, das auf die Unterstützung älterer Menschen abzielt, die auf den Straßen von Piräus leben. Diese Menschen sind arbeitslos und obdachlos und das Team von "Emphasis" wird sie mit Hilfe von Freiwilligen auf der Straße, Sozialarbeiter*innen und Rechtsberater*innen besuchen, um ihnen eine "ganzheitliche" Hilfe entsprechend ihrer Bedürfnisse anzubieten. Beispiele für die Unterstützung durch das Emphasis-Team sind: Begleitung von Obdachlosen zu Krankenhäusern und Sozialeinrichtungen sowie Hilfe bei anstehenden rechtlichen Fragen. Die Ziele des Programms sind die psychologische Unterstützung von Menschen, die auf der Straße leben, und die Bereitstellung von Anreizen, um ihr Leben weiterzuführen. Das letztendliche Ziel des Programms ist es, die oben genannten Menschen von der Straße zu holen. Es ist das erste Programm von Straßeninterventionen, das sich ausschließlich an die älteren Obdachlosen in Griechenland richtet.



Quellen:

1. <https://www.timafoundation.org/el/grant/151-g-emfasis-%CE%B1%CE%BC%CE%BA%CE%B5>
2. <https://www.timafoundation.org/el/grant/205-g-emfasis-amke>
3. <https://www.emfasisfoundation.org/>

WE HONOR. WE SUPPORT. WE STRENGTHEN. DRUG DONATION PROGRAM FOR GERIATRIC UNITS IN ATTICA.



Griechenland



Organization

GivMed



Hauptbereich:

Gesundheits-
erhaltung

Ort:

Attika

Teilnehmende:

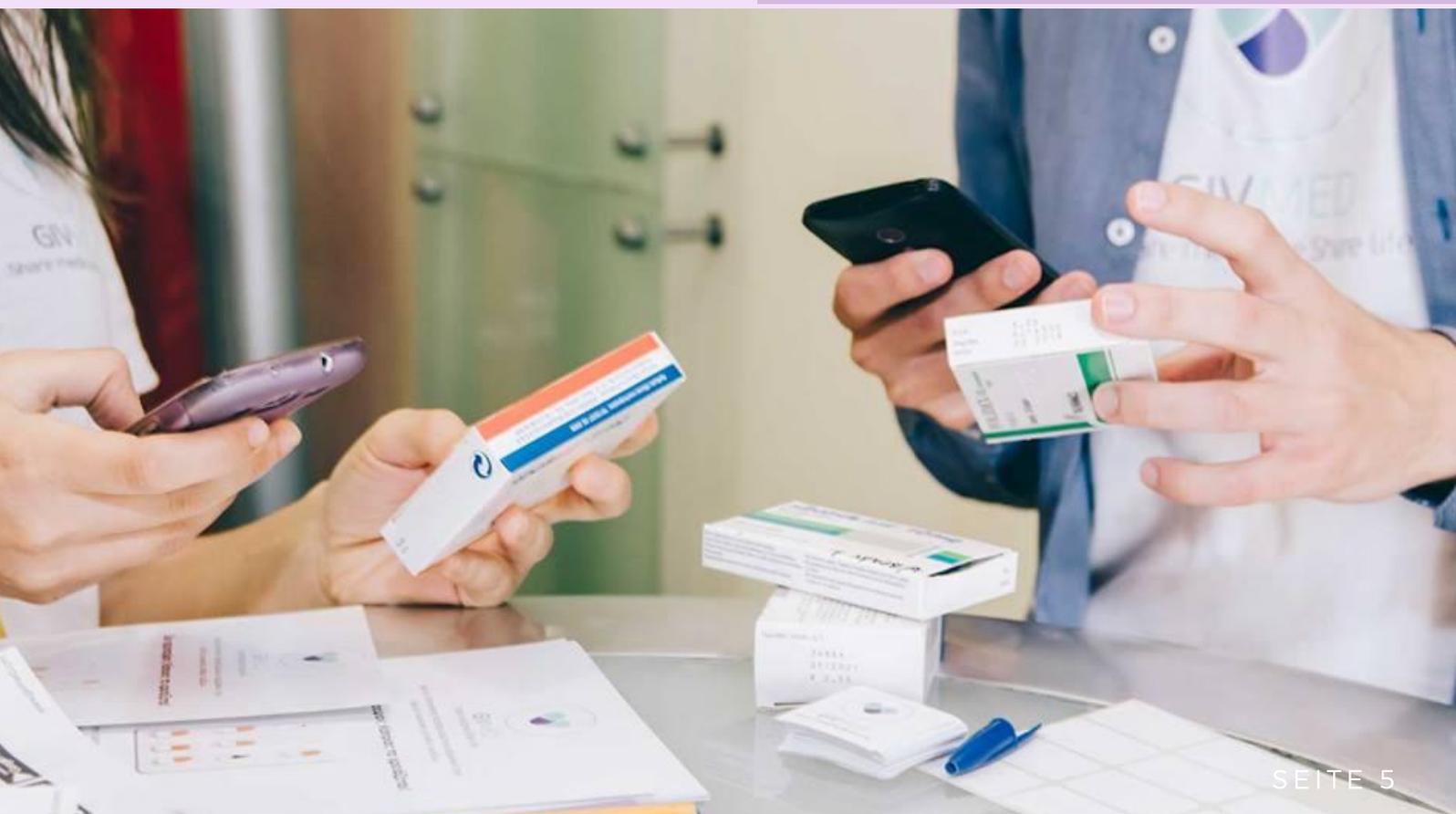
35 obdachlose Menschen

Frequenz:

Ganzjährig (3 Jahre)

Art:

Digitale App für
Benutzer*innen und Transport
von nicht verwendeten
Medikamenten in Pflegeheime



Detallierte Beschreibung:

Die Non-Profit-Organisation GivMed steht für den Zugang zu Medikamenten für alle. Die Organisation hat eine digitale App entwickelt, in der Nutzer*innen ihre überzähligen Packungen mit Medikamenten oder ihren Bedarf an diesen hochladen können. Das Netzwerk der Organisation transportiert dann die Medikamente entsprechend. Die Reichweite des Programms "We honor. We support. We strengthen." sind:

- Deckung des Arzneimittelbedarfs von ca. 800 älteren Menschen, durch das Netzwerk und die Software von GIVMED in Attika.
- Sensibilisierung und Aktivierung der lokalen Gemeinden zur Unterstützung der geriatrischen Einheiten durch Spende der nicht mehr benötigten Medikamente über die GIVMED-Software.

Das Programm läuft bereits 3 Jahre ab 2019 und wird von der TIMA Foundation finanziert. In den Jahren 2020-2021 hat das Programm speziell den Arzneimittelbedarf des Covid-19 abgedeckt (22.250 Schutzmasken, 150.000 Handschuhe, 296 Spezialbrillen und 390 Liter Antiseptika).



TIMA



"GIVMED for NGO's"
σε 15 γηριατρικές μονάδες.

Τιμάμε. Υποστηρίζουμε. Ενισχύουμε.

Πρόγραμμα δωρεάς φαρμάκων για
γηριατρικές μονάδες της Αττικής.

Quellen:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=tGaocc5b6C0&t=4s> <https://givmed.org/en/> ,
2. https://www.youtube.com/watch?list=TLGG-41oXDFm2fMwNzAzMjAyMQ&time_continue=6&v=DOoojXfLhC0 ,
3. <https://givmed.org/el/nea/ekdilosi-apologismou-girokeiia/> ,
4. <https://givmed.org/el/nea/girokeiia-dorea-farmakwn-givmed/> ,
5. <https://givmed.org/el/nea/givmed-kai-tima-koinofeles-idryma-stirizoyn-ti-mac/>

PROGRAMM FÜR MUSEUMSFÜHRUNGEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN



Griechenland



Organization

Benaki Museum



Hauptbereiche:

Soziale Inklusion-
kulturelle Bildung

Ort:

Athen-West Attika

Teilnehmende:

2000 ältere Menschen

Frequenz:

Täglich

Art:

Museumsführung



Detaillierte Beschreibung:

Die Spende der Tima Foundation betrifft die Schaffung eines Besuchsprogramms für ältere Menschen im Benaki-Museum. 2.000 ältere Mitglieder der Zentren für offenen Schutz der Älteren aus verschiedenen Gemeinden West-Attikas werden das Museum innerhalb eines Zeitraums von 12 Monaten kostenlos besuchen. Es werden Führungen für Senior*innen in Gruppen von etwa 30 Personen angeboten, die auch den Transport zum und vom Museum sowie Erfrischungen beinhalten. Als Teil der Spende wird das Museumspersonal an einem interaktiven Simulationstraining teilnehmen, um einen besseren Service für ältere Menschen anbieten zu können. Dieses innovative Trainingsprogramm basiert auf internationalen Best Practices und Forschungsergebnissen und wird von Gerontologen mit einschlägiger Erfahrung auf diesem Gebiet durchgeführt.



Quellen:

- <https://www.timafoundation.org/el/grant/136-g-moyseio-mpenaki>
- <https://www.benaki.org/index.php?lang=el>

FREUNDSCHAFT IN JEDEM ALTER



Griechenland



Organization

Prolepsis-Institut



Hauptbereich:

Soziale Inklusion

Ort:

Athen

Teilnehmende:

ungefähr 100

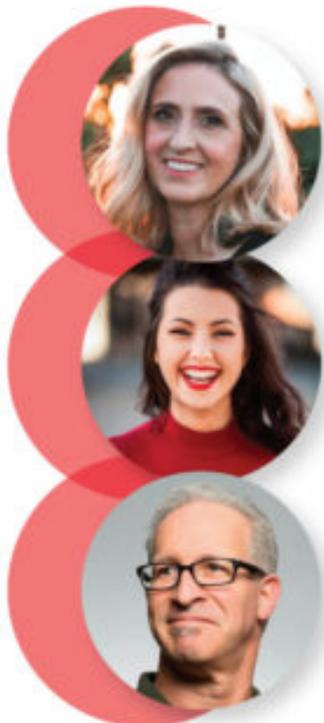
Frequenz:

wöchentlich

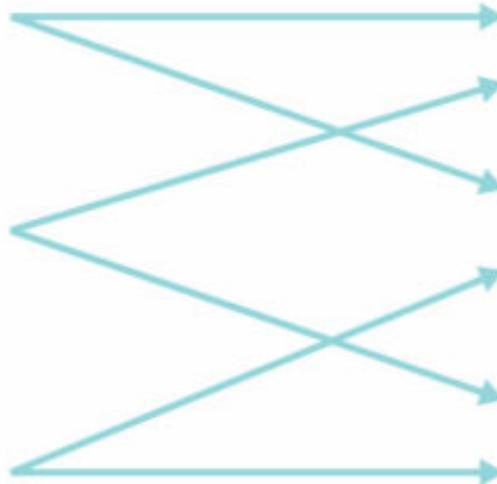
Art:

Organisation von kollektiven Aktivitäten, Aktionsveranstaltungen, etc.

ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ



ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ



Detallierte Beschreibung:

Das Programm "Friendship at any Age" richtet sich an einsame und sozial ausgegrenzte Menschen über 65 Jahre. Zur Umsetzung des Programms arbeitete das Prolepsis-Institut mit der französischen NGO "Petits Frères des Pauvres" (Kleine Brüder der Armen) zusammen, die seit 1946 ausschließlich solche Programme in Frankreich und seit 1979 international mit Partnern durchführt. Die Begünstigten werden mit von Prolepsis geschulten Freiwilligen zusammengebracht; die Freiwilligen besuchen die älteren Menschen wöchentlich zu Hause und organisieren gelegentlich soziale Veranstaltungen außerhalb des Hauses, wie z. B. Strandbesuche, Spaziergänge, kostenlose Theatervorstellungen usw. Die Freiwilligen erhalten psychologische Unterstützung, um mit verschiedenen Problemen umzugehen, wie z. B. mit dem Tod der ihnen zugewiesenen älteren Menschen. Das Prolepsis-Institut betreibt auch eine Hotline, die einsamen Senior*innen psychologische Unterstützung bietet, ohne dass diese am Programm teilnehmen müssen.



Quellen:

- <https://www.prolepsis.gr/gr/programs/programma-filia-se-kathe-ilikia-gia-tin-katapolemisi-tis-monaxias-kai-koinonikis-apomonosis-ton-ilik>
- <https://filiasekatheilikia.gr/>
- <https://www.timafoundation.org/el/grant/228-g-prolepsis>
- <https://www.facebook.com/filiasekatheilikia/>

UNIVERSITÄT FÜR MENSCHEN IM 3. ALTER



Griechenland



Organization

People Behind



Hauptbereiche:

Empowerment der
Älteren, Stereotypen
bekämpfen

Ort:

Menschen aus ganz Griechenland
können teilnehmen

Teilnehmende:

160

Frequenz:

täglich/wöchentlich/einmalig

Art:

Online-Kurse (aufgrund von
Covid-19)



Detaillierte Beschreibung:

People Behind hat ein Programm geschaffen, durch das Seminare und Kurse für ältere Menschen ab 65 Jahren völlig kostenlos angeboten werden, ungeachtet von Nationalität, Bildungsstand, wirtschaftliche Situation usw.

Es gibt sogar die Möglichkeit für einige der Senior*innen, diese Kurse/Seminare zu koordinieren, wenn sie über ein bestimmtes Fachwissen verfügen.

Im Moment finden die Kurse aufgrund der Pandemie online statt, was älteren Menschen 65+ aus jeder Region die Möglichkeit gibt, teilzunehmen. Die Technologie bietet jedem Interessierten die Möglichkeit zur Teilnahme und das lebenslange Lernen wird gefördert. Einige der angebotenen Kurse sind Englisch, europäische Geschichte, Computer, altgriechische Philosophie, Kunstgeschichte, gesundes Kochen, Gesprächsrunden etc.

Die Hauptziele der Initiative sind das gegenseitige Verständnis, der Austausch von Wissen, die Schaffung fairer und nachhaltiger Lösungen für alle, die Förderung der Freiwilligkeit, die soziale Eingliederung, die Verbesserung der Lebensqualität, positive Gefühle und Selbstwertgefühl. Die Senior*innen werden mehr und mehr befähigt, da sie ihr Wissen weiterentwickeln und sich als aktive Mitglieder der Gesellschaft fühlen. Sie sehen sich als gleichberechtigte Mitglieder, die auch der Gesellschaft nutzen. Sie bleiben aktiv, sie bleiben gesund!



Quellen:

- <https://www.peoplebehind.gr/>
- https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/306928_panepistimio-3is-ilikias-ena-diaforetiko-panepistimio-gia-toys-ilikiomenoys-stin
- <https://portnet.gr/themata/29608-to-panepisthmio-tritis-hlikias-anoigei-tis-portes-tou-psifiaka.html>
- <https://www.gernaoallios.gr/2020/01/03/panepistimio-tritis-ilikias-stin-athi/>
- <https://enallaktikidrasi.com/2020/02/panepistimio-tritis-ilikias-ilikiwmeno-i-65-etwn-epistrefon-thrania/>
- <https://sputniknews.gr/20200110/to-proto-panepistimio-tritis-Ilikias-epitelous-anoigei-kai-stin-athina--5865133.html>

WEISE FREUNDE IM MUSEUM



Griechenland



Organization

Museum für
kykladische Kunst



Hauptbereiche:

Unterhaltung,
Verbindung mit
kykladischer Kunst

Ort:

Athen

Teilnehmende:

1.060

Frequenz:

täglich/wöchentlich/monatlich

Art:

VR



Detaillierte Beschreibung:

"Wise Friends at the Museum" wurde 2016 mit Unterstützung der TIMA-Stiftung ins Leben gerufen und richtet sich an Menschen über 65 Jahre. Bis heute haben mehr als 6.000 Senior*innen das Museum durch organisierte Gruppenbesuche besucht. Im Zeitraum 2017-2018 wurde das Programm von den Young Patrons of the Museum unterstützt. Im Jahr 2019 wird das Programm durch eine erneute Partnerschaft mit der TIMA Foundation und der Stavros Niarchos Foundation erweitert. Ab 2020 bietet das Museum für Kykladenkunst Senior*innen die Möglichkeit, an einer Führung durch das Museum teilzunehmen und mit einer Virtual-Reality-Brille eine Zeit lang durch die Kykladen zu reisen.

Nach den Erfahrungen von Seveneleven aus dem Jahr 2018 bietet die virtuelle Realität eine neue Form der Unterhaltung für Menschen, die an einer Form von Demenz erkrankt sind, und gleichzeitig scheint die sensorische Erfahrung, die sie bietet, nach einigen Untersuchungen Symptome wie Stress, Angst und Verwirrung zu verringern. Ziel der Workshops ist nicht nur die Unterhaltung der Senior*innen, die in Pflegeheimen leben und nicht in der Lage sind, das Museum zu besuchen, sondern auch die Förderung ihrer Verbindung zur kykladischen Kultur durch Erfahrungen.



Quellen:

- <https://cycladic.gr/page/ikoniki-xenagisi-sto-mousio-kikladikis-technis>
- <https://www.iefimerida.gr/politismos/eikoniki-xenagisi-moyseio-kykladikis-tehnis>
- <https://www.timafoundation.org/el/grant/196-g->
- <https://www.eurodiaconia.org/el/2018/12/virtual-reality-for-elderly-people-a-new-project-launched-by-our-greek-member-apostoli/>

THALLO



Griechenland



Organization

Seveneleven
Theatergruppe



Hauptbereiche:

Erhaltung der
geistigen und
körperlichen
Gesundheit,
Kreativität,
Unterhaltung

Ort:

Athen

Teilnehmende:

N/A

Frequenz:

täglich/wöchentlich/monatlich

Art:

aktive Teilnahme an
Workshops



Detaillierte Beschreibung:

Thallo ist eine Aktion, die darauf abzielt, den älteren Menschen - wenn auch nur vorübergehend - ein Lächeln und geistige Klarheit zu schenken und ihnen zu helfen, zwischenmenschliche Beziehungen zu entwickeln, die sich aus dem Kontakt mit den Animateur*innen und Freiwilligen ergeben, die sie besuchen.

Die Methode von Thallo basiert auf der aktiven Teilnahme der älteren Menschen. Jede Sitzung fördert die Kreativität durch Kunst und wird durch Aktivitäten wie das Spielen ausgewählter Spiele, das Führen von Diskussionen über bestimmte Themen, Rollenspiele und Singen bereichert. Auf diese Weise werden die älteren Menschen aktiv in den Prozess einbezogen.

Die von ihnen vorgeschlagene und umgesetzte Freizeitmethode stimuliert und provoziert intensive emotionale Reaktionen, lenkt die Gedanken vom Schmerz ab, reduziert Stress und Ängste und trägt gleichzeitig zum großen Kampf gegen Depressionen bei. Außerdem fördert sie die Selbstkonzentration und das Gedächtnis, zwei grundlegende geistige Funktionen.



Quellen:

- <https://thallo.care/>
- <https://www.elculture.gr/blog/article/%ce%b3%ce%b5%ce%bb%cf%8e%ce%bd%cf%84%ce%b1%cf%82-%ce%b4%cf%85%ce%bd%ce%b1%cf%84%ce%ac-%ce%b5%cf%84%cf%8e%ce%bd-80-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%ce%ba%ce%ac%cf%84%ce%b9/>

ENGEL DER FREUDE



Griechenland



Organization

Engel der Freude



Hauptbereiche:

Unterhaltung,
psychologische
Dekompression

Ort:

Athen

Teilnehmende:

N/A

Frequenz:

täglich/wöchentlich/monatlich

Art

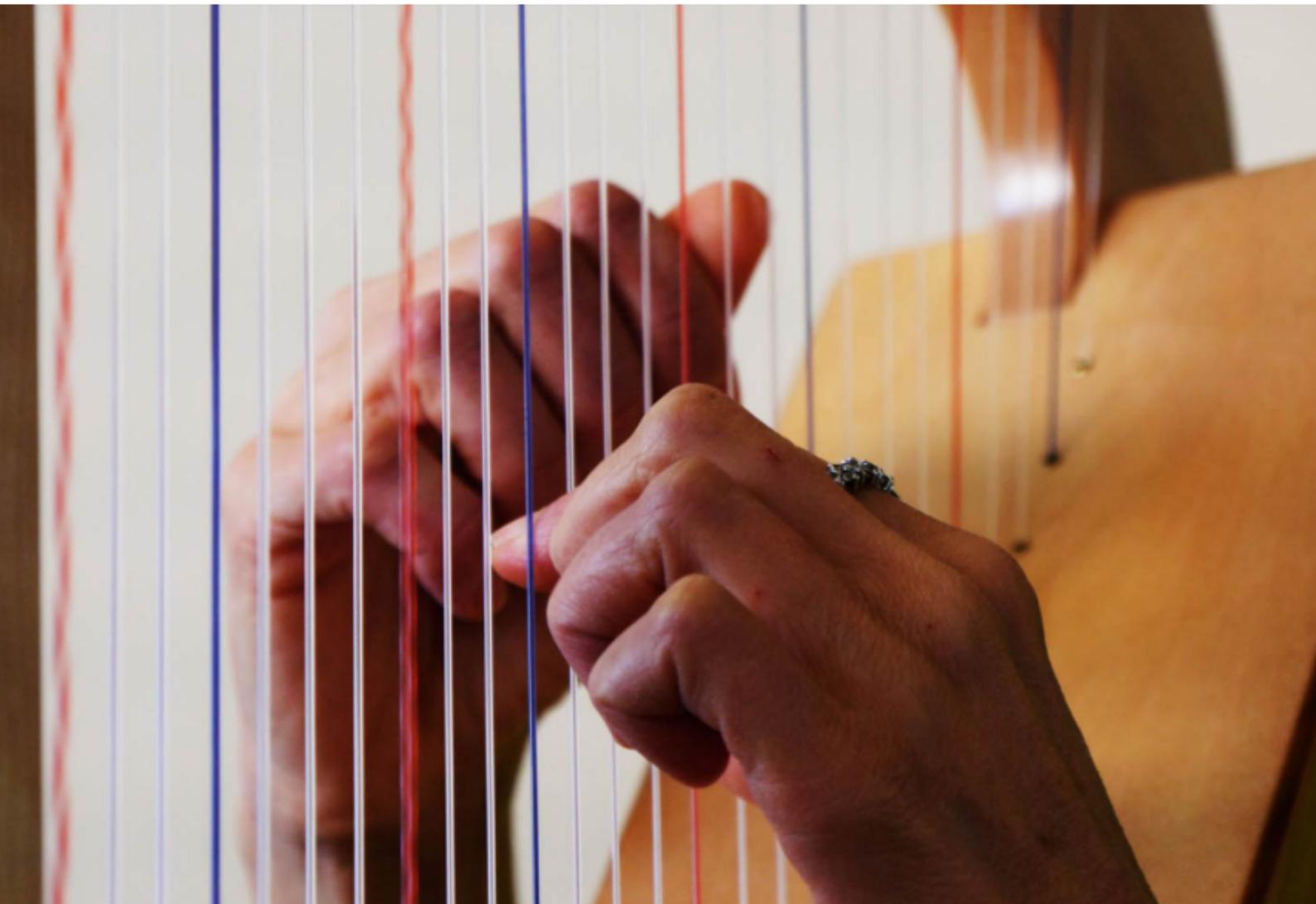
Interaktiv



Detaillierte Beschreibung:

Seit 2011 bietet ein Team aus professionellen Künstler*innen, Psycholog*innen, Musiktherapeut*innen und Pädagog*innen, "Angels of Joy" psychologische und soziale Unterstützung durch die Kunst für Kinder, die in Krankenhäusern oder Heimen untergebracht sind, für ältere Menschen sowie für Menschen mit Behinderungen.

Insbesondere durch spezielle Programme, die auf Senior*innen zugeschnitten sind, ermutigen "Angels of Joy" alte Menschen, die Trauer, Einsamkeit, Verzweiflung und körperliche Schmerzen erleben. Gleichzeitig organisieren sie interaktive Aufführungen und musiktherapeutische Projekte mit Klängen, Stimmen, Musikinstrumenten, Gesang und Improvisation.



Quellen:

- <https://www.angelsofjoy.gr/>
- <https://www.facebook.com/angeloitixaras/>
- https://www.youtube.com/channel/UC4YT_syE4V2TVYaAVJzJvGw

PROGRAMM "PFLEGE ZU HAUSE" FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



Griechenland



Organization

Athener Vereinigung der Alzheimer-Krankheit und verwandter Krankheiten



Hauptbereiche:

Programm für die häusliche Pflege von Demenzkranken, das sich auf das Pflegepersonal konzentriert und vorrangig auf die Verbesserung der Dienstleistungen für den Patienten abzielt.

Ort:

West-Attika

Teilnehmende:

100 Familien von Demenzkranken durch Hausbesuche

Frequenz:

ein Jahr

Art:

Detaillierte Beschreibung:

Dienstleistungen: a) Informationen über die wichtigsten Themen, die Menschen mit Demenz betreffen; b) Ausbildung in Krisenmanagement; c) Ausbildung in Entlastungstechniken und Verbesserung des Selbstwertgefühls der Betreuungsperson; d) Familienberatung. Zusätzlich zu diesen wichtigen Diensten werden verschiedene Dienstleistungen für Demenzkranke angeboten, wie z. B.: a) medizinische Untersuchung und neuropsychologische Bewertung für einen allgemeinen Pflegeplan; b) regelmäßige Pflege mit dem Ziel, die Pflegekräfte in Fragen wie Sturzprävention und Erste-Hilfe-Ausbildung zu schulen; c) Beratung zu ethischen und gesetzlichen Rechten sowie zu Sozial- und Versicherungsfragen.



GUTE PRAKTIKEN IN DEUTSCHLAND



IM ALTER IN FORM



Deutschland



Organization

BAGSO



Hauptbereiche:

Erhaltung der Gesundheit (Ernährung und körperliche Bewegung), soziale Inklusion

Ort:

National

Teilnehmende:

N/A

Frequenz:

frequent (je nach Angebot unterschiedlich)

Art:

Angebot von Informationsmaterial, Schulungen, Symposien und Fortbildungskursen auf kommunaler Ebene



Detaillierte Beschreibung:

Im Alter IN FORM ist ein Projekt der BAGSO, das auch Teil der Initiative IN FORM ist. Ziel ist es, Potenziale in den Kommunen zu aktivieren, indem die Angebote zur Gesundheitsprävention für ältere Menschen verbessert werden. Im Mittelpunkt stehen dabei gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und soziale Teilhabe. Relevante Akteure (z.B. Dienstleister*innen im Gesundheitsbereich, die mit Senior*innen arbeiten, wie Ärzt*innen, Physiotherapeut*innen, Apotheker*innen, Pflegeheime, Fitnessstudios...) erhalten Informationsmaterial und werden in Schulungen, Symposien und Fortbildungen auf kommunaler Ebene beraten, wie sie einen gesunden Lebensstil im Alter unterstützen können. Die angebotenen Schulungen sind: Grundausbildung, Fortbildung, "IN FORM MitMachBox" in der Praxis, Planung und Initiierung von Mittagessen - Essen auf Rädern und Leitung von Bewegungsgruppen. In Symposien informieren sie auch Menschen in Gemeinschaftseinrichtungen wie Pflegeheimen darüber, wie sie eine gesunde und ausgewogene Ernährung gewährleisten können. Ein Beispiel für eine andere Art von Fachtagung war 2018 in Kassel. Dort wurde über den möglichen Beitrag relevanter Akteur*innen zur Verbesserung und Schaffung gesundheitsfördernder Angebote und über sinnvolle Strategien gesprochen. Die in diesem Projekt gegebenen Ratschläge und Informationen zu Ernährung, Bewegung und sozialer Teilhabe werden auf vielfältige Weise praktisch umgesetzt. So wurden beispielsweise in Esslingen Bewegungsgruppen gegründet, die sich regelmäßig im Freien treffen und mit Hilfe eines kompetenten Trainers leichte körperliche Aktivitäten durchführen. Ein weiteres Beispiel ist ein Bewegungsparcours in Hessen, der neu geschaffen wurde. Er wurde von der Bevölkerung gut angenommen und als neuer Treffpunkt genutzt. Menschen, die den Parcours nutzen, berichten von mehr Sicherheit im Alltag, Lebensfreude und Bewegungsfähigkeit. Zu den Aktivitäten gehören auch verschiedene Forschungsprojekte, wie z.B. eine Fallstudie im Jahr 2016 über die Mittagsangebote in den Kommunen und die geschätzte zukünftige Nachfrage. Ein weiteres Beispiel ist eine Online-Befragung zum Status quo von Serviceangeboten und Gesundheitsförderungsmaßnahmen. Darüber hinaus bietet die Website Informationsmaterial zum Projekt selbst und zu allgemeinen Informationen über die Situation älterer Menschen.

Quellen:

- Flyer (only German): https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/2_Ueber_uns/BAGSO-Projekt/BAGSO_Projektflyer_KL_v4final.pdf
- Website: <https://im-alter-inform.de/>

AKTIV 70 PLUS



Deutschland



Organization

Institut für
Sportwissenschaft
der Christian-
Albrechts-
Universität zu Kiel



Hauptbereiche:
Gesundheitserhaltung

Ort:

Schleswig Holstein

Teilnehmende:

mehr als 4000 Personen
nahmen an 300 Kursen teil

Frequenz:

einmal pro Jahr (Fortbildungskurs)

Art:

Bewegungsprogramm



Detaillierte Beschreibung:

Aktiv 70 Plus ist ein Projekt des Landessportverbandes Schleswig-Holstein (LSV), das im Jahr 2008 gestartet wurde. Es ist auch Teil der Initiative IN FORM. Es besteht aus einem speziellen Sportprogramm, das für Menschen ab 70 Jahren entwickelt wurde. Das Programm wurde vom Institut für Sportwissenschaft der Christian-Albrechts-Universität in Kiel evaluiert. Bislang haben mehr als 4000 Menschen an 300 Kursen teilgenommen. Bei regelmäßiger Teilnahme können die Kosten (teilweise) von den Krankenkassen übernommen werden. Ziel des Projektes ist es, Menschen im Alter von 70+ zur Teilnahme an einem ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Bewegungsangebot in den Vereinen des Sportbundes zu motivieren (Primärprävention). Darüber hinaus geht es um die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie um die Sturzprävention der Teilnehmenden. Der Kurs dauert 12 Wochen und umfasst einmal wöchentlich Übungseinheiten von 60 Minuten, wobei die Übungsleiter*innen mindestens über eine ÜL-C-Lizenz "Senior*innen" verfügen müssen. Man kann es als ganzheitliches Programm bezeichnen, da die Übungsleiter*innen vom Sportverband auch in anderen Bereichen wie funktionelle Gymnastik, Bewegen mit Musik, Achtsamkeitstraining, Gedächtnistraining und Entspannung ausgebildet werden. Wenn Sportverbände dieses Programm einführen und anbieten wollen, sollte es kostenneutral sein. Deshalb gibt es die Möglichkeit der finanziellen Unterstützung der Vereine zu Beginn durch den Sportbund (560 Euro pro Jahr können beantragt werden). Langfristig soll dies zu dauerhaften, flächendeckenden Angeboten führen. Nähere Informationen zu den Förderkriterien und das Antragsformular können auf der Website des Landessportbundes Schleswig-Holstein heruntergeladen werden. Die Kurse sollen in der näheren Umgebung der Teilnehmenden stattfinden, damit die Teilnehmenden sozial besser integriert sind. Das Programm wurde so überarbeitet, dass es im Jahr 2020 die Zertifizierung "Sport pro Gesundheit" (Deutscher Olympischer Sportbund) und "Deutscher Standard Prävention" (Zentrale Prüfstelle für Prävention) erhält.

Quellen:

- <https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/aktiv-70-plus/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z26tveaHeGw> (German)

FIT FÜR 100



Deutschland



Organization

Deutsches Institut
für angewandte
Sportgerontologie



Hauptbereiche

Gesundheitserhaltung,
soziale Inklusion
(insbesondere Demenz)

Ort:

mehr als 50 Orte
(hauptsächlich in NRW)

Teilnehmende:

mehr als 50 Orte

Frequenz:

regelmäßige Zertifizierungskurse,
zweimal pro Woche (Sportgruppe)

Art:

Bewegungsprogramm



Detaillierte Beschreibung:

Fit für 100 ist ein Bewegungsangebot für ältere Menschen, das vom deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie in Köln entwickelt wurde. Es wird mittlerweile an mehr als 50 Standorten (hauptsächlich in Nordrhein-Westfalen, NRW) angeboten. Ziel des Bewegungsprogramms ist es, Alltagskompetenzen zu erhalten, die Mobilität und Selbstständigkeit von Senior*innen ab 60 Jahren (insbesondere 80+) zu fördern, ihre Ressourcen zu unterstützen und Stürze vorzubeugen. In Anbetracht des demografischen Wandels und der wachsenden Zahl alter und hilfsbedürftiger Menschen ist das Erreichen dieser Ziele von großer Bedeutung. Das Programm umfasst sowohl Kraft- als auch Koordinationsübungen. Für Rollstuhlfahrer*innen gibt es alternative Übungen. Eine Besonderheit des Programms ist, dass es auch für Demenzkranke durchführbar ist. Das Programm sollte zweimal pro Woche stattfinden, um die Ziele zu erreichen. Um das Trainingsprogramm anbieten zu dürfen, muss man an einem Zertifizierungskurs teilnehmen, der drei Tage dauert und 24 Unterrichtseinheiten umfasst. Inhalte des Zertifizierungskurses sind theoretische und praktische Kenntnisse über das Bewegungsprogramm selbst, Sturzprävention, Veränderungen und Beeinträchtigungen im Alter und typische altersbedingte Erkrankungen sowie der Umgang mit älteren Menschen und Demenzkranken in der Bewegungsgruppe. Nach dem Zertifizierungskurs müssen zwei Videobeobachtungen absolviert werden, um das Zertifikat zu erhalten. Das bedeutet, dass der/die Kursleiter*in zwei Sitzungen filmen muss und ein*e Mitarbeiter*in des Projekts diese auswertet und ein Feedback gibt. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die in der Physiotherapie, Sporttherapie, im Pflege-, Sozial- und Erziehungsdienst tätig sind sowie an Übungsleiter*innen in Seniorenbewegungsgruppen. Es gab viele Medienberichte wie z.B. in Zeitschriften und im Fernsehen (Stiftung Warentest, ZDF, ARTE, WDR, 3sat, MDR) über Fit für 100, die auf großes Interesse stießen. Im Anschluss an diese Berichte nahmen viele Menschen und Institutionen Kontakt mit dem Fit für 100-Team auf, was zeigt, dass Menschen 80+ motiviert sind, ihr Fitnessniveau und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Quellen:

- <https://www.youtube.com/watch?v=NPDxMTXF6KI> (German)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zzIx0xwhAWc> (German)
- <https://www.facebook.com/fitfuer100>

LICHTBLICK SENIORENHILFE E.V.



Deutschland



Organization

LichtBlick
Seniorenhilfe e.V.



Hauptbereiche:

Verringerung der
Altersarmut

Ort:

München, Münster, Deggendorf
(Niederbayern) (Büros)

Teilnehmende:

16.000 Senior*innen werden
lebenslang unterstützt (2017-
2020); 3.313 Soforthilfen + 2.935
Einkaufsgutscheine + 2.648
Patenschaften mit 35 Euro pro
Monat (2019)

Frequenz:

Type:

finanzielle Unterstützung,
gemeinsame Freizeitaktivitäten



Detaillierte Beschreibung:

Die LichtBlick Seniorenhilfe e.V. wurde im Jahr 2003 gegründet und war der erste Verein dieser Art in Deutschland. Insgesamt gibt es drei LichtBlick-Teams in München, Münster und Deggendorf in Niederbayern. Hauptziel ist es, ältere Menschen mit finanziellen Schwierigkeiten zu unterstützen, aber auch als Sprachrohr in der Öffentlichkeit für sie zu fungieren. Unterstützt wird der Verein von Prominenten, die in der Öffentlichkeit auf die Situation älterer Menschen in Deutschland aufmerksam machen, wie zum Beispiel Simone Thomalla (Schauspielerin) oder Monica Gruber (Karbarettistin). Weitere Partner sind zum Beispiel die Sparda-Bank oder der Münchener Merkur (Zeitung). LichtBlick will älteren Menschen unbürokratisch, schnell und persönlich helfen. Wenn jemand finanzielle Hilfe braucht, um sich etwas Bestimmtes zu leisten (z.B. neue Schuhe oder eine neue Matratze), kann er einen Antrag auf Soforthilfe ausfüllen. Nach Prüfung der Unterlagen wird der Antrag bewilligt und das Geld an den/die Antragsteller*in überwiesen. Eine weitere Möglichkeit ist die Beantragung einer Patenschaft, die 35 Euro pro Monat umfasst, über die man frei verfügen kann. Wenn jemand helfen und Geld spenden möchte, gibt es mehrere Möglichkeiten. Zum Beispiel ist es möglich, eine Sofortspende zu geben. Hier kann der/die Spender*in den Betrag (ab 50 Euro) und das Intervall (einmalig bis monatlich) der Spende selbst bestimmen. Eine weitere Möglichkeit ist die Übernahme einer Patenschaft für einen älteren Menschen mit einer monatlichen Spende von 35 Euro für eine einzelne Person. Es ist auch möglich, Einkaufsgutscheine mit unterschiedlichen Werten und Häufigkeiten zu spenden. Einige Senior*innen haben auf der Website ihre Lebensgeschichte erzählt, in der sie erklären, wie die Hilfe von LichtBlick ihr Leben verändert hat (z.B. <https://seniorenhilfe-lichtblick.de/lichtblick-ist-der-himmel-fuer-mich/>). Darüber hinaus kann man handgeschriebene Briefe der Senior*innen lesen, in denen sie sich bei dem Verein bedanken. Neben der finanziellen Unterstützung organisiert der Verein auch regelmäßige Aktivitäten und Veranstaltungen, um die Senior*innen in die Gesellschaft zu integrieren und eine Gemeinschaft aufzubauen. Die Senior*innen können ohne Kosten daran teilnehmen. Zu den monatlichen Aktivitäten gehören zum Beispiel ein gemeinsames Frühstück, ein Kinobesuch, eine Wanderung oder ein Kegelstammtisch. Im Jahr 2019 waren es 166 Veranstaltungen, die zusätzlich zu den bereits erwähnten Stammtischen stattfanden (z.B. Konzert- oder Museumsbesuche). LichtBlick veröffentlicht einen Jahresrückblick, in dem über die Aktivitäten und Veranstaltungen berichtet wird, sowie Statistiken/Zahlen zu einem Jahr. Darüber hinaus enthält er persönliche Statements und Bilder der Senior*innen und der Mitarbeiter*innen.

Quellen:

- <https://youtu.be/gJNVDKYAg5k>
- <https://seniorenhilfe-lichtblick.de/wp-content/uploads/jahresbericht-2019-2-b.pdf>
- <https://www.facebook.com/LichtblickSeniorenhilfe>
- The association has a website and has profiles on Facebook, Twitter, Instagram and LinkedIn

GUTE PRAKTIKEN IN BULGARIEN



INTERGENERATIONALER WISSENSTRANSFER AM ARBEITSPLATZ



Bulgarien



Organization

.



Hauptbereiche:

Berufsberatung für die Arbeit mit Arbeitnehmer*innen im Alter von 50+

Ort:

Sofia

Teilnehmende:

50

Frequenz:

einmalig

Art:

Generationsübergreifendes Lernen, Mentoring



Detaillierte Beschreibung:

Langzeitarbeitslosigkeit ist ein großes Problem in Europa, und das Risiko, langzeitarbeitslos zu werden, ist für ältere Arbeitnehmer*innen sehr hoch. Gleichzeitig ergreifen die Mitgliedstaaten Maßnahmen, um das frühzeitige Ausscheiden aus dem Arbeitsmarkt zu verringern. Kurz gesagt, erwachsene Menschen (50+):

- Stellen einen größeren Teil der Erwerbsbevölkerung dar;
- Müssen bis ins hohe Alter arbeiten;
- Es wird für sie immer schwieriger, einen Arbeitsplatz zu finden.
- Menschen im Alter von 50+ verfügen über Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen, die in der Schule nicht vermittelt werden können und die sie in mehr als 30 Jahren Berufserfahrung erworben haben.

Das übergeordnete Ziel des Projekts ist die Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit und der Position älterer Menschen (50+) auf dem Arbeitsmarkt, indem sie in den Prozess des lebenslangen Lernens einbezogen werden und ihnen Fähigkeiten für den berufsbegleitenden, generationsübergreifenden Wissenstransfer vermittelt werden, die ihre primären beruflichen Fähigkeiten ergänzen. Verfügbare Produkte:

- Innovativer Train-the-Trainer-Kurs für Menschen im Alter von 50+, der ihnen Fähigkeiten für den generationenübergreifenden Wissenstransfer am Arbeitsplatz vermittelt und sowohl beschäftigte als auch arbeitslose Erwachsene im Alter von 50+ einbezieht.
- Internetplattform zur Förderung und Verbreitung der Projektergebnisse



DIVERSITÄTSMANAGEMENT



Bulgarien



Organization

Soziale Plattform



Hauptbereiche:

Berufsberatung für
die Arbeit mit
Arbeitnehmer*innen
im Alter von 50+

Ort:

Gabrovo

Teilnehmende:

150

Frequenz:

ständige Aktion

Art:

Ressourcenzentrum
Diversitätsmanagement



Detaillierte Beschreibung:

Das Ressourcenzentrum Diversitätsmanagement wurde im Rahmen des EU-Transfers entwickelt und führt soziale Innovationen für Arbeitnehmer*innen im Alter von 50+ und ihre Arbeitgeber*innen auf der Grundlage innovativer, erfolgreich umgesetzter Unternehmensmodelle ein, die aktive Arbeitskräfte in der späteren Lebensphase garantieren.

Dieses neue Unternehmensumfeld bietet Unterstützung und Schulung für Arbeitnehmer*innen im Alter von 50+, die für die Anpassung an die neuen Anforderungen des Arbeitsmarktes aufgrund der veränderten demografischen und wirtschaftlichen Bedingungen erforderlich sind. Das Ressourcenzentrum für Diversitätsmanagement arbeitet mit Methoden und Schulungsprogrammen für Menschen im Alter von 50+, die auf die Entwicklung spezifischer Fähigkeiten und die Förderung des Lernens im späteren Leben abzielen. Ausgebildete Berater*innen stehen für Berufsorientierungskurse und Beratungen für Arbeitnehmer*innen im Alter von 50+ zur Verfügung. Es dient nicht nur den Arbeitnehmer*innen dieser Altersgruppe, sondern auch ihren Arbeitgeber*innen, indem es ihnen innovative Managementelemente zur Verfügung stellt, die dazu beitragen, das Unternehmen an die neuen modernen Marktbedingungen anzupassen.



LOKALE FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEITEN DER GEMEINSCHAFT



Bulgarien



Organization

Bimec



Hauptbereiche:

soziale Inklusion

Ort:

Sofia

Teilnehmende:

50

Frequenz:

einmalig

Art:

Gemeinschaftsaktionen



Detaillierte Beschreibung:

Das Thema dieses Projekts ist die Zusammenarbeit zwischen erfahrenen kommunalen Führungskräften über 50 und möglichen zukünftigen Führungskräften, wobei der Schwerpunkt auf der Notwendigkeit liegt, die Rolle älterer Menschen und ihren entscheidenden Beitrag zur lokalen Gemeinschaft zu überdenken und anzuerkennen. Die Hauptziele des Projekts sind: die Förderung der Entwicklung der Gemeinde durch die Erhöhung der Anzahl gut vorbereiteter lokaler Führungskräfte unter den über 50-Jährigen. Um unser Ziel zu erreichen, wird das Projektkonsortium:

- Schulungen für derzeitige und potenzielle Führungspersönlichkeiten der Gemeinde anbieten, um deren Kenntnisse und Fähigkeiten zu verbessern,
- das Entstehen neuer kommunaler Führungspersönlichkeiten durch Mentoring fördern,
- lokale Führungspersönlichkeiten dazu ermutigen, ihre Erfahrungen und bewährten Praktiken auszutauschen und sich aktiv zu vernetzen.

Das Projekt wird zwei verschiedene Ergebnisse haben. Das erste, das Handbuch und der Leitfaden, konzentriert sich darauf, wie man ein lokaler Gemeindeleiter wird. Das Handbuch - wird Menschen über 50 dabei unterstützen, ihre spezifische Rolle als lokale Führungspersönlichkeiten zu erfüllen, indem es Netzwerke zwischen Menschen und Institutionen aufbaut, das Vertrauen in die lokale Gemeinschaft stärkt usw.

Der Leitfaden - wird verschiedene Kapitel über die Rolle von Führungspersönlichkeiten in der Entwicklung lokaler Gemeinschaften unter Verwendung der Mentoring-Methode enthalten und sich auf Empfehlungen für NRO und andere Institutionen konzentrieren, die auf lokaler Ebene arbeiten, wie das vorgeschlagene Mentoring-Modell umgesetzt werden kann. Die Schulungsmodul und das Schulungspaket konzentrieren sich auf die Bereitstellung spezifischer Schulungen für lokale Gemeindeleiter und bestehen aus mehreren unabhängigen Schulungsmodulen, Handreichungen für Ausbilder*innen, Beispielen für bewährte Verfahren und anderen nützlichen Ressourcen sowie einem Vorschlag für die Bewertung der Schulungen. Die Schulungsmodul sind so konzipiert, dass sie als Arbeitsbücher, Leitfäden zum Selbststudium, Referenzhandbücher, Handouts und Arbeitshilfen verwendet werden können.

SOZIALE ÖKOSYSTEME FÜR ANTI-AGING, ERTÜCHTIGUNG UND WOHLBEFINDEN



Bulgarien



Organization

Europäisches Projektteam



Hauptbereiche:

soziale und digitale Inklusion

Ort:

europaweit

Teilnehmende:

15000 (2000 in Bulgarien)

Frequenz:

einmalig

Art:

Wohlbefinden, aktives Altern, Ausbildung, Gesundheitschecks



Detaillierte Beschreibung:

Ein europäisches Projektteam schuf ein Ökosystem - eine E-Learning-Plattform zur Schulung, Information und Sensibilisierung sowie zur Bereitstellung von Werkzeugen, Prozessen und Methoden für IKT und aktives und gesundes Altern, um eine breitere und optimale Nutzung von IKT und die e-Integration älterer Menschen durch Pflegekräfte, Sozialagenten, Regierungen, Unternehmen und Bürger*innen zu fördern und berufliche Fähigkeiten aufzubauen sowie die digitale Integration und das Bewusstsein für aktives und gesundes Altern zu stärken.

15 000 ältere Menschen in ganz Europa (2000 in Bulgarien) wurden als Nutzer*innen der Plattform registriert.



GUTE PRAKTIKEN IN FRANKREICH



ASTROLIENS



Frankreich



Organization

Astroliens



Hauptbereiche:

Verein, der private IT-Kurse für Senior*innen anbietet, auch digital

Art:

Paris

Teilnehmende:

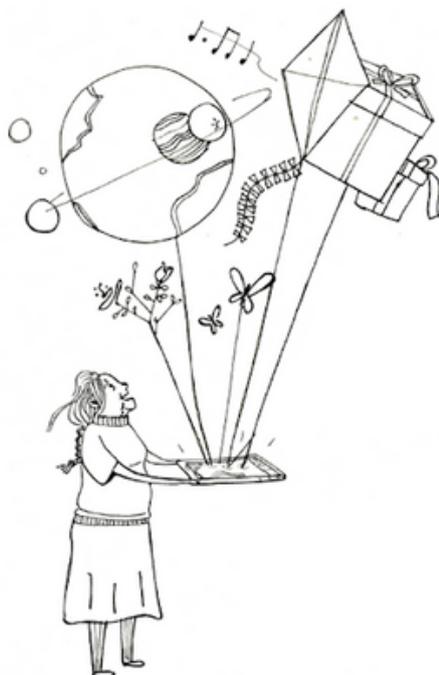
2019 werden etwa 200 Senior*innen direkt von ehrenamtlichen Studierenden begleitet. Ungefähr 150 digitale Betreuer*innen werden geschult.

Frequenz:

erste Unterstützung während 1 Monat, 2 Mal pro Woche, kann aber auch verlängert werden

Art:

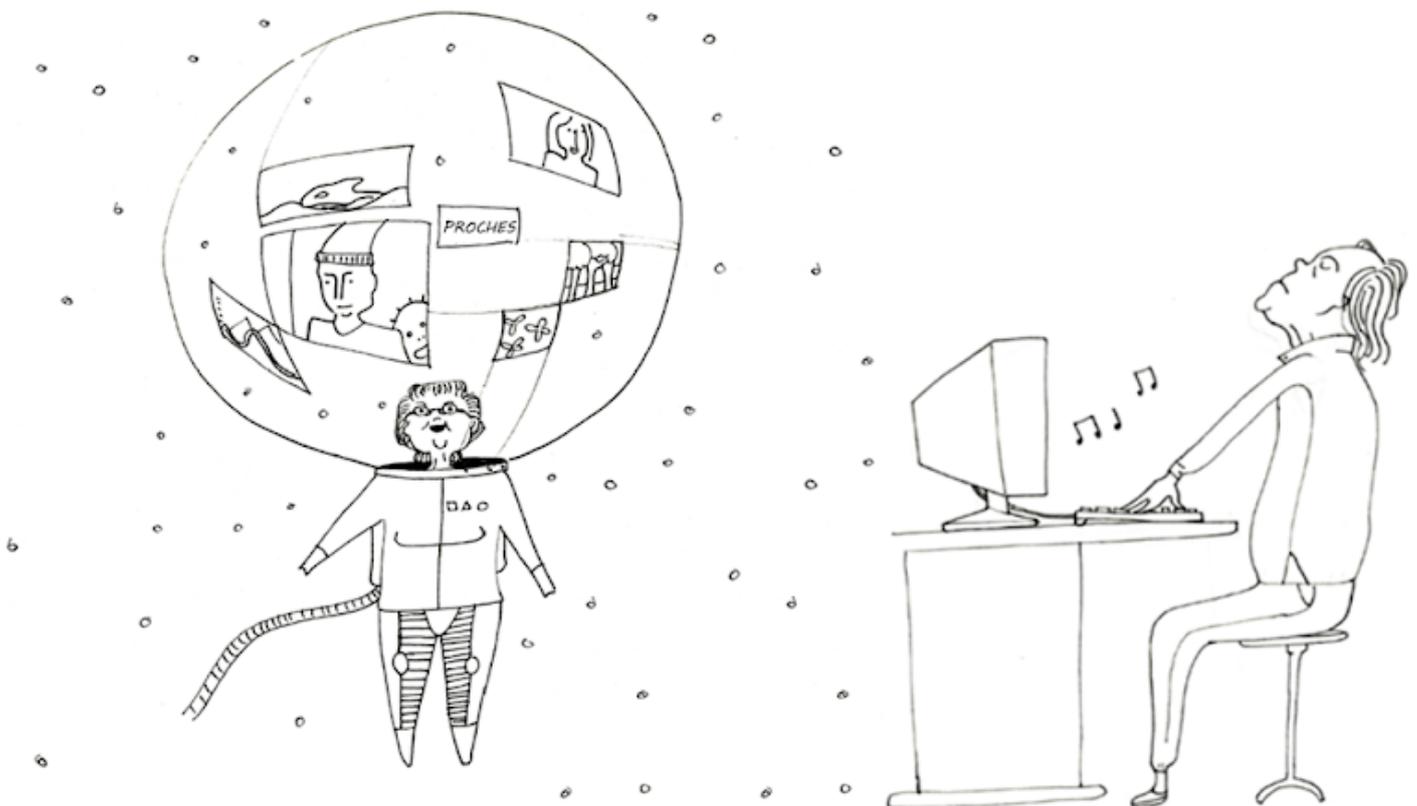
Generationsübergreifende Kurse (1 freiwillige*r Studierende pro 1 Senior*in) und Unterstützung für informelle Betreuer*innen (Familie)



Detallierte Beschreibung:

Astroliens bietet Platz: Unterstützung eines älteren Menschen durch einen (oder zwei) Freiwillige (junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren). Die Freiwilligen bieten Computer-"Unterricht" zu Hause an. Die Verpflichtung des Paares beträgt 1 Monat mit 2 Sitzungen pro Woche. Danach kann die Unterstützung unterbrochen oder fortgesetzt werden. Wenn sie fortgesetzt wird, wechselt der/die Freiwillige. Das Durchschnittsalter der Senior*innen liegt bei 83 Jahren! Es handelt sich um Menschen, die sich manchmal nicht mehr bewegen können (Grad der Selbstständigkeit 3 bis 6)

Astroliens beteiligt sich an der Rekrutierung der Freiwilligen, ihrer Ausbildung (Kompetenzen), bereitet ein Kursprogramm vor und hat vor allem ein Brettspiel entwickelt, um die Bedürfnisse der Senior*innen besser zu erkennen. Die Kurse werden natürlich an das Lerntempo der Senior*innen angepasst. Astroliens bietet ein Follow-up während der gesamten Begleitung an, indem es die Situation mit den Senior*innen und den Freiwilligen bespricht und den jungen Freiwilligen während seiner Aktivität unterstützt, indem es ihm hilft, die Erfahrung zu schätzen. Derzeit wird die Aktivität über Zoom vorgeschlagen.



Quellen:

- <https://www.astroliens.org/>
- <https://www.facebook.com/lesastroliens>

LUTINS BLEUS



Frankreich



Organization

Lutins bleus



Hauptbereiche:

Internet und Multimedia,
Mobilität; Seniorenmode;
Essen für Senior*innen;
Seniorenwohnungen;
Haushaltshilfe; Freizeit -
Reisen;
Seniorenengesundheit;
Medien; Treffen;
Beschäftigung oder
Aktivitäten; Haustiere; E-
Commerce-Galerien; für
Pflegekräfte; Sicherheit.

Art:

online, überall in Frankreich

Teilnehmende:

N/A, da es sich an alle
Senior*innen (15 Millionen) und
Betreuer*innen (11 Millionen) in
Frankreich wendet und auch
zahlreiche Hilfsmittel und
Organisationen für Senior*innen
präsentiert

Frequenz:

jeden Tag, zu jeder Zeit

Art:

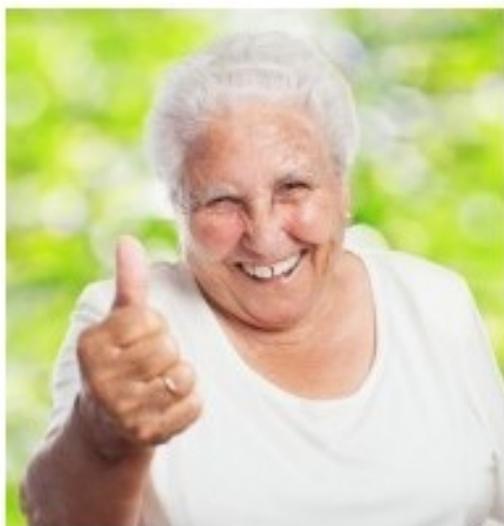
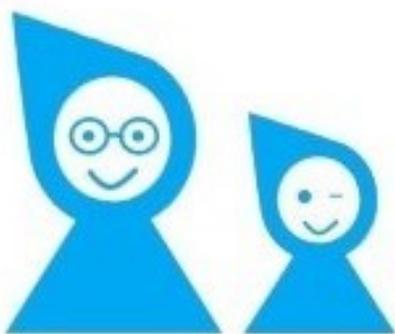
Websites, Foren, Leitfäden,
Vereine, die Aktivitäten für
Senior*innen anbieten

Detaillierte Beschreibung:

Es handelt sich um ein Online-Portal, in dem alle bewährten Instrumente und Websites, die für Senior*innen in Frankreich verfügbar sind, zusammengefasst sind. Dank Les Lutins Bleus kann man alle Angebote für Senior*innen zu allen möglichen Themen entdecken und vergleichen: Gesundheit, häusliche Hilfe, Wohnen, Technologie, Mobilität, Kleidung, Lebensmittel, Medien, Freizeit, Reisen, Beschäftigung, Treffen usw.

Die "Silver Economy" ist voll von Angeboten für Senior*innen und ihre Betreuer*innen. Sich zurechtzufinden, ist manchmal schwierig. In der Tat stehen die großen Marktteilnehmenden sehr oft an der Spitze der Suchmaschinenergebnisse. Gleichzeitig erscheinen die kleineren Anbieter*innen, die nicht über die gleichen Ressourcen verfügen, viel weiter unten in den Ergebnissen. Sie bieten jedoch oft Produkte von ebenso hoher Qualität an und verdienen es daher, sichtbar zu werden.

Die Lutins Bleus arbeiten daher daran, alle Angebote auf dem Markt zu identifizieren und objektiv darzustellen. Es obliegt dann den Senior*innen oder den Pflegekräften, die Wahl nach ihren eigenen Kriterien zu treffen.



Quellen:

- [https://www.leslutinsbleus.fr/;](https://www.leslutinsbleus.fr/)
- https://www.facebook.com/Les-Lutins-Bleus-179372659441579/about/?ref=page_internal

CHEZ YVONNE



Frankreich



Organization

Chez Yvonne



Hauptbereiche:
soziale Inklusion,
Bekämpfung der
digitalen Kluft in
ländlichen Gebieten

Ort:

Moncontour, in Bretagne

Teilnehmende:

847 Einwohner*innen

Frequenz:

einmal pro Woche

Art:

Digitale Workshops

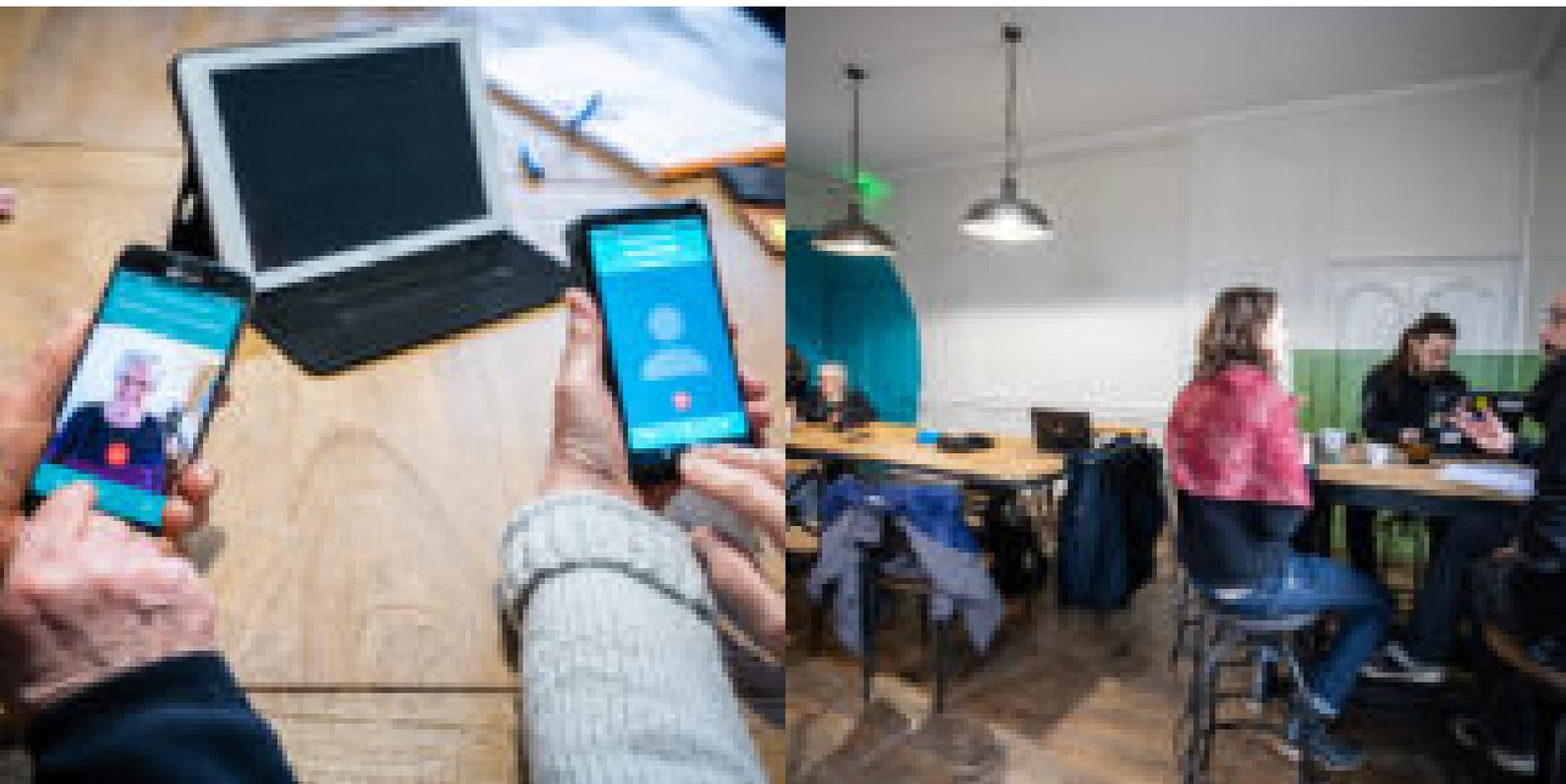


Detaillierte Beschreibung:

"Chez Yvonne" wurde 2019 nach der Durchführung einer von Moncontour in Auftrag gegebenen Studie über sozioökonomische Chancen gegründet. Eine der Erkenntnisse aus dieser Studie war, dass die lokale Bevölkerung, insbesondere ältere Menschen, Unterstützung in Fragen der digitalen Transformation (elektronische Verwaltung, Computerkenntnisse) benötigen.

Die verschiedenen digitalen Workshops bei "Chez Yvonne" werden von Freiwilligen geleitet.

Es gibt drei Arten von Workshops: - "Ecoutés numériques": sollen Einzelpersonen/Senior*innen dabei helfen, die digitalen Werkzeuge optimal zu nutzen (Kommunikation, Schreiben von Dokumenten, Organisieren von Fotos, sicheres Surfen im Internet usw.) - "Ateliers E-Admin": unterstützen Senior*innen bei der Nutzung von Online-Verwaltungsdiensten (Steuern, Krankenakten, Renten usw.) - "Café solidaires numériques": um zu lernen, wie man einen Computer benutzt und die neueste Technologie entdeckt (3D-Drucker usw.)



Quellen:

- <https://chezyvonne.fr/>
- <https://www.facebook.com/ChezYvonne22/Press/blog/online/>
- <http://or-gris.over-blog.fr/2021/03/chez-yvonne-un-tiers-lieu-breton-aux-grandes-ambitions-au-rez-de-chaussee-de-la-mairie-de-moncontour-22-le-tiers-lieu-chez-yvonne-a>
- <https://www.reseaurural.fr/centre-de-ressources/actualites/chez-yvonne-un-tiers-lieu-breton-aux-grandes-ambitions>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6D8jN3e5miM> (ChezYvonne, presentation)
- <https://www.banquedesterritoires.fr/moncontour-un-tiers-lieu-numerique-pour-les-seniors-et-les-professionnels-22>

ASSOCIATION GRANDS-PARRAINS



Frankreich



Organization

Grands-Parrains



Hauptbereiche:

soziale Inklusion,
Wiederherstellung einer
generationsübergreifen
den Verbindung

Ort:

Frankreich

Teilnehmende:

Seit 1998 wurden mehr als 2000 "grands-parrainages" durchgeführt. Fünfzehn Millionen Großeltern in Frankreich.

Frequenz:

Das hängt von der Art des "grand-parrainage" ab; er kann von halben Tagen über Wochenenden bis hin zu Ferienzeiten reichen.

Art:

Gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge, Kinobesuche, Museumsbesuche, Unterstützung der Kinder bei den Hausaufgaben



Grands-Parrains

Detaillierte Beschreibung:

Um der Einsamkeit älterer Menschen vorzubeugen und Eltern zu unterstützen, wenn sie in Abwesenheit der Großeltern isoliert sind, bemüht sich der Verein Grands-Parrains, die fehlende Verbindung zwischen den Generationen wiederherzustellen.

Der Verein bringt Senior*innen, die im Alter sind, Großeltern zu sein, mit Kindern in Kontakt, die keine Großeltern haben. Diese Beziehung basiert auf Vertrauen, Austausch und gegenseitiger Bereicherung.

Es gibt verschiedene Arten von "grand-parenting":

- "Klassische Großelternschaft"

Zeit mit dem Kind verbringen, von Halbtagen über Wochenenden bis hin zu Ferienzeiten.

- "Urgroßelternschaft"

Für Senior*innen im Alter von 78 bis 85 Jahren, die gesund sind und zu Hause oder in Pflegeheimen leben

- "Umgekehrte Großelternschaft": Der Verein bringt Senior*innen mit erwachsenen Freiwilligen in Kontakt, die Zeit haben, die sie teilen können, die Zuneigung geben können und die den Wunsch haben, die Generationen in Interessengebieten zusammenzubringen, um sich gegenseitig zu bereichern. Gemeinsame Aktivitäten: Spaziergänge, Lesen, Brettspiele spielen, den älteren Menschen den Umgang mit den neuen Kommunikationsmitteln (Telefon, Computer) beibringen, eine Leidenschaft teilen...

- "Briefliche Großelternschaft": eine Gelegenheit für Senior*innen in Pflegeheimen, Anekdoten auszutauschen.

Quellen:

- Website : <http://grandsparains.fr/>
- Facebook : <https://fr-fr.facebook.com/pages/category/Community-Organization/Grands-Parrains-140923949308130/>
- Press/blog/online/ Articles: --https://actu.fr/normandie/rouen_76540/1-association-grands-parrains-qui-rapproche-les-generations-se-reliance-en-normandie_38186811.html
- <https://www.leparisien.fr/val-de-marne-94/ile-de-france-michelle-redonne-le-sourire-aux-enfants-privés-de-grands-parents-03-10-2020-8396154.php>
- <https://france3-regions.francetvinfo.fr/provence-alpes-cote-d-azur/bouches-du-rhone/marseille/fete-des-grands-meres-en-paca-une-association-met-en-lien-des-enfants-avec-des-grands-parents-de-coeur-1986664.html>
- <http://or-gris.over-blog.fr/article-1-association-grands-parrains-re-oit-le-prix-generation-responsable-61628824.html>