

Phase3: bewegt – kreativ – gemeinsam

Vereinskonzept, Stand Mai 2024

Für Menschen, die in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen oder die sich bereits in der nachberuflichen Lebensphase befinden, gibt es in Berlin immer noch zu wenig Möglichkeiten, das alltägliche Leben auf sinnvolle Weise zu gestalten, an gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen oder sich aktiv und gesundheitsbewusst zu betätigen. Sportliche Aktivitäten, Erhaltung der Fitness, Teilhabe am kulturellen Leben, Ausübung künstlerischer Tätigkeiten, Begegnungen, Geselligkeit, die Vermittlung von Wissen und Weiterbildung auch im fortgeschrittenen Alter sind Voraussetzungen für geistige Frische und gesundes Altern.

Neue Wege und variable Organisationsformen sind erforderlich, um die zunehmende Zahl älterer Menschen an Begegnungs-, Bewegungs-, Wissens- und Kreativangebote heranzuführen und so den Übergang in die neue Lebenssituation zu erleichtern.

Kreativ und gemeinsam Handeln

Grundlagen für eine harmonische, sinnerfüllte Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase und für die Zufriedenheit in der neuen Lebenssituation sind zunächst das unmittelbare private soziale Umfeld, materielle Sicherheit, Gesundheit, eine stabile häusliche Situation, der engere Freundeskreis sowie Ruhe und Muße. Viele aber suchen ein weiter gestecktes Betätigungsfeld mit Abwechslungen und neuen Herausforderungen. Hobbys, Reisen, Mobilität und Fitness sowie eine kreative Gestaltung des Alltags bereichern Werte, Ziele und Lebensplanungen.

Für Aktivitäten, die über das unmittelbare häusliche und private Umfeld älterer Menschen hinausweisen, will Phase3 Handlungsperspektiven und –alternativen entwickeln:

- Wer sich im Alter auf neues Terrain begibt, sei es in Ehrenämtern oder mit einer neuen Arbeit, wer sich neue Lern- und Lebensziele setzt, hält seinen Geist länger fit und jung.
- Bewegung und Kreativität sind charakteristisch für ein aktives Alter. Sie fördern die Selbständigkeit und die Lebenszufriedenheit.
- Sport und Bewegung steigern die Lebensqualität, sind mit sozialen Kontakten verbunden und beugen der Isolation im Alter vor.
- In der nachberuflichen Lebensphase braucht man Hobbys, sinnvolle Beschäftigungen und Menschen, mit denen man etwas unternehmen oder für die man sich einsetzen kann.
- Welchen Aktivitäten man im Alter auch nachgehen will, man sollte sie gemeinsam mit Gleichgesinnten planen und ausüben.

- Menschen, die lange alleine leben, ohne in Gruppenzusammenhänge eingebunden zu sein, sind anfällig für negative Einstellungen, für egoistisches Verhalten und für depressive Stimmungen.
- Gemeinsames Musizieren, gemeinschaftlicher Sport, Erschließen neuer Lernfelder in motivierten Gruppen sind auch im Alter eine Grundlage für Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Glück.
- Die wichtigste Botschaft für andere ist: „Werde aktiv, bleibe nicht alleine – baue Dir ein ausreichend großes soziales Netz auf und pflege es!“

Übergang in den Ruhestand mit Phase3

Eines unserer Ziele ist es deshalb, Menschen bereits vor dem nahenden Ende ihres Berufslebens zu motivieren, sich frühzeitig mit ihrer künftigen Ruhestandssituation auseinanderzusetzen. Phase3 will mit seinen Aktivitäten und Veranstaltungen dazu beitragen, einen Übergang in die 3. Lebensphase zu finden, der nicht als Bruch, sondern als Bereicherung empfunden wird.

Zu einem solchen Übergang gehört:

- Ein seniorengerechtes eigenes Veranstaltungsangebot (Kurse, Reisen).
- Informationsveranstaltungen etc. insbesondere auf kreativen, künstlerischen, sportlichen, technischen, handwerklichen und sozialen Gebieten.
- Die Schaffung einer Internetplattform mit aktuellen Informationen, mit Möglichkeiten zur Kommunikation sowie mit dem Zugang zu Veranstaltungsprogrammen.
- Eine über die Homepage zugängliche Buchungsplattform für eigene Veranstaltungen.
- Die Einbeziehung von Seniorenprogrammen anderer Berliner Veranstalter durch Verlinkung oder Hinweise.

Organisation und praktische Schritte

Der am 12.02.2013 gegründete Verein führt den Namen: "Phase3: bewegt, kreativ, gemeinsam - Verein zur Förderung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase".

Er verfolgt gemeinnützige Zwecke durch die Ausübung des Sports und die Förderung der Altenhilfe. Dazu gehören vor allem die Pflege und Förderung des Breiten- und Gesundheitssports für ältere Menschen und Tätigkeiten, die dazu beitragen, ihnen die Möglichkeiten zu erhalten, am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen sowie sich auf das Alter vorzubereiten.

Als gemeinnütziger Verein orientiert sich Phase 3 an folgendem **Leitbild**:

- Unser Anliegen ist es, Menschen in der 3. Lebensphase Wege zu Selbstbestimmung, zu bürgerschaftlichem Engagement und gesellschaftlicher Teilhabe zu ebneten.

- Wir wollen mit unseren Angeboten das persönliche Wohlbefinden, das Erkennen und Weiterentwickeln der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen unterstützen.
- Ältere Menschen erhalten die Gelegenheit, ihre erworbenen Erfahrungen und Kenntnisse an Dritte weiterzugeben.
- Wir achten darauf, dass im Verein eine angemessene Pluralität der Weltanschauungen und Lebensformen auf der Grundlage unserer ethischen Werte und einer freiheitlich demokratischen Gesellschaftsordnung gewährleistet wird.
- Der Mensch mit seiner Geschichte, seinen Wünschen und Hoffnungen soll im Mittelpunkt unserer Angebote stehen-

Als gemeinnütziger Verein ist seine Tätigkeit nicht auf Gewinnerzielung ausgerichtet. Für die Durchführung von Kursen und Veranstaltungen erhalten die Kursleiter/-innen ein Honorar. Ansonsten streben wir einen hohen Anteil ehrenamtlicher Tätigkeiten an.

Aufbau und Durchführung eines Veranstaltungsangebotes sind nicht möglich ohne eine finanzielle Grundausstattung, eine ausreichende Refinanzierung und eine geeignete Infrastruktur. Hierfür sind die jährlichen Mitgliedsbeiträge Voraussetzung. Bei den Kursgebühren gibt es eine soziale Staffelung

Bei der Beschaffung von Räumlichkeiten arbeitet Phase3 mit bestehenden Einrichtungen wie Nachbarschaftsheimen, Vereinen, Kirchengemeinden und Senioreneinrichtungen zusammen. Gymnastik-, Sport und Schwimmhallen können bei den Berliner Bezirken beantragt werden.

Praktische Ausgestaltung von Phase3

Allgemeine Beratungen

In Informationsveranstaltungen werden Alltagsprobleme älterer Menschen dargestellt und durch die gemeinsame Diskussion können auch individuelle Probleme behandelt werden.

Sport- und Bewegungsangebote

Mit steigendem Alter werden Sport und regelmäßige Bewegung zunehmend wichtiger, um die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Medizinische Belege machen deutlich, dass durch Sport Abwehrkräfte gestärkt, die Knochen gefestigt, der Blutdruck gesenkt sowie Cholesterinwerte und der Zuckerstoffwechsel verbessert werden.

Wir wollen helfen, wieder einen Einstieg in den Sport zu finden, neue Sportarten für das tägliche Wohlbefinden zu entdecken und Spaß an regelmäßiger Bewegung zu finden. Wer bereits sportlich aktiv ist, findet neue Sportpartner/innen und erweitert sein soziales Netz.

Beispielhaft folgen einige Kursangebote, die sich nach Bedarf und den vorhandenen Möglichkeiten organisch entwickeln müssen:

Gesundheitsorientierte Kurse / Bewegungsangebote

- Gedächtnistraining,
- Gesellschafts- und Volkstanz
- Schwimmen und Wassergymnastik
- Kochkurse

Outdoor-Angebote / Reisen / Touren

Einen wichtigen Schwerpunkt der Veranstaltungen bilden ein- und mehrtägige Wanderungen, Wanderurlaube, Rad- und Paddeltouren, Schneesportkurse sowie Stadterkundungen.

Kultur – Musik / Bildende Kunst und mehr

Inhalte und Ausdrucksformen unserer **Kulturlandschaft**, u.a. Musik und Bildende Kunst, nehmen für viele Menschen eine zentrale Rolle ein. Menschen ab 50 entdecken an sich häufig noch eine große Bereitschaft, Neues zu erfahren, zu erproben und zu lernen.

In der **Bildenden Kunst** lassen sich neue Betätigungsfelder finden, denn selbst bei erzwungenen Bewegungseinschränkungen kann man künstlerisch aktiv werden und Neues erschaffen.

Auch die **Musik** bietet viele Möglichkeiten Neues auszuprobieren, denn auch ältere Menschen sind in der Lage, ein Instrument zu lernen, zu singen oder zu musizieren.

Andere werden in Ihrer nachberuflichen Lebensphase zu begeisterten Konzertbesuchern und eignen sich ein entsprechendes musiktheoretisches Wissen an. Literatur, Kino und Theater bieten weitere Möglichkeiten kultureller Aktivitäten.

Es werden **Veranstaltungen/Kurse** zu nachfolgenden Themen angeboten:

- Bildhauerkurse
- Singen
- Theaterbesuche
- Orchesterspiel
- Erlernen eines Instruments oder Vertiefung der vorhandenen Fertigkeiten
- Fotografie
- Museumsbesuche

Fort- und Weiterbildungen Wissensvermittlung

Wer sich im Alter noch für neue Lern- und Bildungsziele begeistern kann, hält seinen Geist länger fit und jung. Fort und Weiterbildungen in Literatur, Philosophie, Fremdsprachen, Geschichte, in der Gartengestaltung, in PC- und Internetnutzung sind daher ebenfalls Anliegen von Phase3. Wir werden schrittweise unser Bildungs- und Qualifizierungsprogramm weiter ausbauen

und darüber hinaus über Weiterbildungsangebote der Hochschulen, Volkshochschulen und anderer Einrichtungen informieren.

Unser **Kursangebot** umfasst:

- PC – Anwendungen (Grundlagen, Mailprogramme, Bildbearbeitung, Präsentationen)
- fremdsprachige Sprach- und Konversationskurse
- Stadtführungen zur Geschichte Berlins und Brandenburgs
- Architekturführungen
- Kulturreisen
- Städtereisen etc.

Weitere Angebote und Betätigungsfelder

Im offenen Konzept von Phase3 können darüber hinaus diverse weitere Veranstaltungen und Kurse stattfinden z.B. Kochen oder handwerkliche Techniken jeder Art.

Begegnung und Kontakte:

Phase3 beschränkt sich nicht auf die Organisierung und Durchführung eines Veranstaltungsangebots. Zum Selbstverständnis gehört es auch, ältere Menschen möglichst oft und zwanglos zu verschiedenen Anlässen zusammenzubringen, z.B. Tanzen, Gedankenaustausch, Kino-, Konzert- und Theaterbesuche.

Entsprechende Informationen und Termine werden auf der Homepage bekannt gemacht. Ein monatlicher Rundbrief für Mitglieder und Interessierte informiert über aktuelle Veranstaltungen.