

## LEITFADEN CAFÉ SANTÉ

---

### Ablauf des Café Santé

Das Café Santé dauert ca. 2 1/2 Stunden (z.B. von 14.30 – 17.00). Sechs Treffen in sechs Monaten (möglichst im Winter).

Das Café Santé besteht aus einer Einleitung, drei strukturierten Teilen zu je 45 Minuten und einem Abschluss.

- Austausch bei Kaffee und Kuchen: moderiert durch ZiA-Mitarbeiterin mit einer Einstiegsfrage zum Thema des Nachmittages.
- Bewegungsteil: Geleitet durch eine FitGym-Leiterin von Pro Senectute oder Physiotherapeutin.
- Thementeil: Input durch Fachpersonen oder ZiA-Mitarbeiterin. Bedürfnisse der Teilnehmenden werden im ersten Treffen erfasst. Moderation ZiA-Mitarbeiterin.

Während des Nachmittags ist eine Person als Gastgeberin verantwortlich. Dies kann jemand aus der Gruppe sein, eine oder mehrere Freiwillige oder Beauftragte einer Partnerorganisation (z.B. Seniorenrat, Kirche, Quartiersverein, etc.).

Jeder der sechs Nachmittage ist einem Thema aus dem Bereich Gesundheit gewidmet. Dieses Thema wird aufgenommen im Café-Teil, im Bewegungsteil und im Thementeil.

## Begrüssung

der Teilnehmenden durch die Moderatorin und die Gastgeber. Getränke anbieten.

## Erster Teil

Kaffeerunde und Austausch.

Es hat sich bewährt bei 20 Leuten 2 Tische zu machen à 10 Personen mit je einer Moderatorin (z.B. ZiA-Mitarbeiterin und FitGym-Leiterin oder Gastgeberin).

Als Einstiegsrunde (wie ein Ritual) sagt jede( r ) Teilnehmende seinen Namen und etwas Persönliches zum aktuellen Thema an diesem Nachmittag (Bsp: zum Thema «Mit Schwung in den Frühling»: «Wenn ich an den Frühling denke, habe ich Lust auf...» (Die Themen werden von den Teilnehmenden am ersten Café-Santé-Nachmittag ausgewählt) (siehe Tools). Die jeweilige Tischmoderatorin notiert die Aussagen und fasst sie (nach der Runde) mit Namensnennung für die Teilnehmenden am anderen Tisch zusammen.

## Der zweite Teil

Bei einer grossen Gruppe (20 Leute) wird die Gruppe aufgeteilt. 10 Personen für den Bewegungsteil sind eine ideale Grösse. (Eine Gruppe bleibt im Café-Raum für den Thementeil, eine Gruppe ist im Bewegungsraum).

Eine FitGym-Leiterin von Pro Senectute vermittelt den Teilnehmenden Bewegungsimpulse mit gemeinsamen, spielerischen Bewegungsübungen.

Der Bewegungsteil ist auf das Nachmittagsthema abgestimmt.

Die FitGym-Leiterin berücksichtigt die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Sie gibt den Teilnehmenden nach jedem Thema 1-2 Übungen mit nach Hause, mit der Empfehlung, diese täglich zu machen.

Beim nächsten Café-Santé-Anlass nimmt sie Bezug auf die «Hausaufgaben».

Im Hintergrund ist es bei allen Themen wichtig, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer und Rhythmik anzusprechen. Die Übungen sollen Spass machen.

## Der dritte Teil

ist einem Thema gewidmet, das wichtig für die Erhaltung von Gesundheit und Lebensqualität ist. Es ist ein Thema, das die Gruppe interessiert (wird im ersten Café-Santé-Nachmittag ermittelt).

Die Moderatorin gibt dazu Informationen und leitet die Diskussion unter den Teilnehmenden.

Evtl. erhalten die Teilnehmenden Unterlagen für zu Hause.

## Schlussrunde

mit Fragemöglichkeiten, Zusammenfassung und Fragen beantworten.

Thema für das nächste Café Santé bekannt geben.

Teilnehmerliste fürs nächste Café Santé in die Runde geben.

Auf Kaffeekässeli hinweisen.

Kontaktliste herumgeben für Teilnehmende, die Adresse und Telefon austauschen möchten (wird am nächsten Café Santé verteilt).

## Setting, Lokalität

Das Café Santé soll an einem freundlichen, zentral gelegenen, mit dem ÖV gut erreichbaren und neutralen Ort angeboten werden.

Es braucht 2 Räume:

- Ein Raum für eine gemütliche Kaffeerunde mit max. 20 Teilnehmenden.
- Ein grösserer Raum für den Bewegungsteil auf Stühlen.

Die einladende Gestaltung des Café-Raumes ist sehr wichtig. Dazu gehört auch die Gastgeber-Rolle der Veranstalter. Die Teilnehmenden sollen sich als Gäste wertgeschätzt fühlen. (Dazu können Blumen, Kerzen, Kaffee, Tee und Kuchen beitragen, wobei eigene Beiträge von den Gästen sehr willkommen sind).

Bewährt hat es sich, dass die Gäste beim ersten Besuch ein Namensschild erhalten, das an den weiteren Nachmittagen wieder bereit liegt.

Heidi Schmocker  
Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung  
Pro Senectute Kanton Bern  
2013/2015/19