



Gesundheitsförderung für ältere Menschen in der Kommune: „Offene Bewegungstreffs“

Projektvorhaben der Arbeitsgruppe
„Senioren-gesundheit“
(GesundheitsregionPlus)



Hintergrund

Was gibt's?

Bewegungsangebote von Sportvereinen, Fitness-Centern, Krankenkassen und Volkshochschulen.

Problem: Sie zielen auf ein „fittes“ und entsprechend finanziell gut situiertes Klientel. Sie sind kostenpflichtig und/oder erfordern eine Mitgliedschaft → Ein zunehmender Teil der älteren Bevölkerung kann diese Angebote jedoch aufgrund körperlicher Einschränkungen und/oder geringer finanzieller Ressourcen nicht (mehr) wahrnehmen.

Was fehlt?

Niedrigschwellige bewegungsfördernde Angebote im Freien, die kostenlos sind, ganzjährig angeboten werden und auch für jene Menschen geeignet sind, die körperliche Einschränkungen aufweisen.

Zielgruppe

Primär Menschen ab 65 Jahren (bzw. auch Jüngere), mit/ohne körperliche Einschränkungen, für die klassische Sportangebote nicht mehr oder nur noch teilweise infrage kommen.

Auch gerade Menschen in schwieriger sozialer Lage sind angesprochen, ebenso Personen mit einem eher isolierten, inaktiven Lebensstil, die bislang von bewegungsfördernden Angeboten nicht oder nur schwer erreicht wurden.

Niedrigschwelligkeit

- Angeboten werden 30 Minuten leichte Bewegungsübungen zur Verbesserung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten
- Die Übungen finden ganzjährig im Freien bei (fast) jedem Wetter statt
- Das Angebot ist kostenfrei und erfordert keine spezielle Sportkleidung
- Angeleitet werden die Bewegungstreffs von eigens dazu geschulten „ÜbungsbegleiterInnen“, die ehrenamtlich tätig sind
- Eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich, d.h. die Treffs können spontan besucht werden
- Die Nutzung des öffentlichen Raums (Parks, Spielplätze, sonstige Grünflächen im Ort) ermöglicht einen unkomplizierten Zugang

Nächste Arbeitsschritte der AG „Seniorenengesundheit“

- Erstellung eines Schulungscurriculums für „ÜbungsbegleiterInnen“ (ÜB)
- Gewinnung von SchulungsreferentInnen & Kalkulation der Schulungskosten
- Suche nach Finanzierungsmöglichkeiten (ideal: Gemeinden bzw. Landkreis; suboptimal: staatl. Förderprogramme)
- Gewinnung von interessierten Gemeinden
- Akquise von InteressentInnen, die zum/r ÜbungsbegleiterIn (ÜB) ausgebildet werden (Schulungsdauer ca. 1,5 Tage + Erste-Hilfe-Kurs)
- Unterstützung der ÜbungsbegleiterInnen beim Aufbau eines ersten/erster Bewegungstreff(s)
- Organisation einer Auftaktveranstaltung
- Laufende aktive Bewerbung der BT's durch die Geschäftsstelle GR-Plus

Sie möchten das Vorhaben der AG „Seniorenengesundheit“ tatkräftig unterstützen?

- Sie haben gute Kontakte zu einem/mehreren Bürgermeister/n und möchten diese/n für das Projektvorhaben der AG begeistern?
- Sie möchten sich gerne zum/r Übungsbegleiter/in ausbilden lassen und einen offenen Bewegungstreff in Ihrer Gemeinde gründen?

**→ Dann freuen wir uns über Ihr
Engagement!**



Kontakt Daten:

Geschäftsstelle GesundheitsregionPlus, Dr. Birgit Heimerl
Tel.: 08191 129-1581, Mail: birgit.heimerl@lra-ll.bayern.de

Koordinationsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept,
Pajam Rais Parsi, Tel.: 08191 129-1273, Mail: Pajam.Rais-Parsi@lra-ll.bayern.de

Sprecherinnen der AG „Seniorengesundheit“
Ilga Ahrens, Caritasverband Landsberg, mail@caritas-landsberg.de
Irene Bleicher, Netzwerk Kaufering, netzwerk@netzwerk-kaufering.de