

„Mach mit – bleib fit!“ Die Bewegungsinitiative für Ältere

Konzept für eine Kooperation zwischen Sportverein und Senioreneinrichtung

Bei dem Projekt **„Mach mit -bleib fit!“**, welches 2013 vom Hamburger Sportbund in Zusammenarbeit mit dem Hamburger Abendblatt ins Leben gerufen wurde, arbeiten Sportvereine und Senioreneinrichtungen¹ zusammen. In den vergangenen Jahren haben sich bereits 61 Kooperationsgruppen in allen Hamburger Bezirken, aus 28 Sportvereinen und 41 Einrichtungen, gebildet (Stand 11/2018). Die Aufgabe der Sportvereine liegt darin, mit ihren qualifizierten Übungsleitern in das direkte Lebensumfeld mobil eingeschränkter Senioren zu gehen und dort gezielte Angebote zur Bewegungsförderung anzubieten, um den Erhalt von Mobilität und selbstbestimmter Handlungsfähigkeit zu unterstützen.

Bewegung und Sport leisten einen gezielten Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter. Die Angebote stellen dabei einen niedrighschwelligen, bedarfsorientierten und kostengünstigen Einstieg zu Bewegung dar, der auch sozial benachteiligten älteren Menschen aus dem jeweiligen Quartier ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot ermöglicht. Gleichzeitig treibt er die Integration in neue Sozialgruppen mit Hilfe des Sports voran. Insofern reagieren die teilnehmenden Einrichtungen und Sportvereine auf die Herausforderungen des demografischen Wandels als auch auf die Vereinsamung älterer Menschen. Sie leisten somit einen wichtigen Beitrag zur erfolgreichen Gesundheitsvorsorge und zur Teilhabeförderung in an der Gesellschaft.

Ursprünglich für die Umsetzung in Einrichtungen des „betreuten Wohnens“ entwickelt, eignet sich das Konzept gleichermaßen für Nachbarschaftstreffs und andere Begegnungsstätten, die von Senioren aufgesucht und von Wohnungsunternehmen im Quartier angeboten und organisiert werden. Das Ziel einer derartigen Kooperation ist es, Bewegung älterer Menschen speziell in Senioreneinrichtungen zu fördern, da es hier häufig an gemeinschaftlichen Bewegungsangeboten fehlt.

Um älteren Menschen möglichst lange ihre Autonomie und damit Lebensqualität erhalten zu können, müssen vordringlich

- vorhandene körperliche Möglichkeiten gestärkt
- Mobilität erhalten und gefördert
- gesundheitliche Risiken gemindert
- Bindungen an Bewegungsangebote erzielt werden.

Daraus resultiert folgende Zielsetzung:

1. Bewegung zur Gesunderhaltung zur geistigen und körperlichen Aktivierung im Alter mit dem Ziel, lange selbstständig und selbstbestimmt leben zu können
2. Stärkung psychosozialer Kompetenz zum optimalen Umgang mit sozialen und individuellen Ressourcen für die Gesundheit
3. Gesellschaftliche Teilhabe und soziale Kontakte

¹ Zur Verbesserung des Leseverständnisses umfasst der Oberbegriff „Senioreneinrichtung“ alle Institutionen, die Senioren als Zielgruppe haben und diese dort zusammenkommen. Als Begegnungsstellen können somit beispielsweise Seniorenwohnanlagen, Betreutes Wohnen, Begegnungsstätten, Nachbarschaftstreffs, Pflegeeinrichtungen etc. gemeint sein.



Hamburger Sportbund

Inhalte von Bewegungsprogrammen können sein:

- Balance- und Gleichgewichtsübungen
- Sturzprävention
- Sitzgymnastik
- Rückengymnastik
- Koordinationsübungen
- Entspannungsübungen
- Motorisch ausgerichtetes Gedächtnistraining

Und wie läuft die Zusammenarbeit? Der Sportverein gewährleistet die regelmäßige Umsetzung eines Bewegungsangebotes durch qualifizierte Übungsleiter. Die Senioreneinrichtung stellt Räumlichkeiten für die Durchführung des Bewegungsprogramms und die Lagerung von Material zur Verfügung. Der HSB kann die Gruppen, je nach Bedarfslage, mit finanziellen Mitteln unterstützen.

Haben wir mit unserer Idee Ihr Interesse geweckt? Dann wird es Zeit zum Handeln und wir unterstützen Sie gern!

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Elisabeth Rahn
Sportentwicklung / „Mach mit – bleib fit!“
Hamburger Sportbund e.V.
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Tel. 040 / 4 19 08 - 211, Fax. 040 / 4 19 08 - 230
e.rahn@hamburger-sportbund.de
www.hamburger-sportbund.de



Sprechzeiten: Donnerstag: 9:00-12:00 Uhr und Freitag: 09:00-13:00 Uhr

Dieses Projekt wird gefördert durch

die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz Hamburg
den Verband der Ersatzkassen e.V., Landesvertretung Hamburg
die AOK Rheinland/Hamburg
den BKK-Landesverband NORDWEST
die IKK classic
die KNAPPSCHAFT
die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau