



Herzlich willkommen!
um 13:30 Uhr geht's los...

Fachforum Bewegt älter werden in der Kommune

Evi Lindner, Landessportbund Hessen e.V. **Marco Mattes**, Landessportbund Hessen e.V.



Alltags-Fitness-Test in Frankfurter Begegnungsstätten für Senior*innen

Evi Lindner, Landessportbund Hessen e.V.

Projekt-/ Maßnahmenbeschreibung



Ziel(e)

Aufklärung

Überprüfung der indiv. Alltags-Fitness

Motivation zur Bewegung im Verein

Kooperation und Vernetzung
(Stadt, Begegnungsstätte, Verein)



Zielgruppe und Ansprache

Senior*innen ab 60 Jahre

Durch den niederschweligen Zugang sollten v.a. **bewegungsferne Senior*innen** erreicht werden.

Kommunikation über die Seniorenbeirätin, die lokale Presse, sowie die jeweilige Begegnungsstätte



Vorteile - Netzwerk und Zusammenarbeit



Fördermöglichkeiten/ Finanzierung

Gefördert durch das Hessische Ministerium
des Innern und für Sport (HMdIS)

Im Rahmen von
SPORTLAND HESSEN bewegt

Finanziert wurden Referent*innen,
Raummiete, Verpflegung und Werbemittel



Herausforderungen & Gelingensbedingungen



- Geeigneter Verein, der AFT-Praxisprogramm anbietet
- Nachhaltigkeit durch Kursprogramm
- Personaleinsatz
- Ansprache der Zielgruppe



- Initiative der Begegnungsstätte
- Kooperation Seniorenbeirat
- Verein(e) vor Ort
- Wohnortnahe Veranstaltungen
- Absprachen/Organisation durch Isb h





Treffpunkt Bewegung

in Ihrem Stadtteil

Kiara Dittmar, Sportamt Stadt Kassel

Projekt-/ Maßnahmenbeschreibung

- Wöchentlicher Stadtteilspaziergang mit integrierten gymnastischen Übungen für Senior*innen ab 60 Jahren
 - Anleitung durch qualifizierte Übungsleiter*innen
 - Niederschwelliges Angebot
- kostenfrei
- ohne Anmeldung und Verpflichtung
- Regelmäßig, auch bei Wind und Wetter
- individuell angepasster Schwierigkeitsgrad



Bild: ©Stadt Kassel, Treffpunkt Wolfsanger



Bild: ©Stadt Kassel, Treffpunkt Oberzwehren

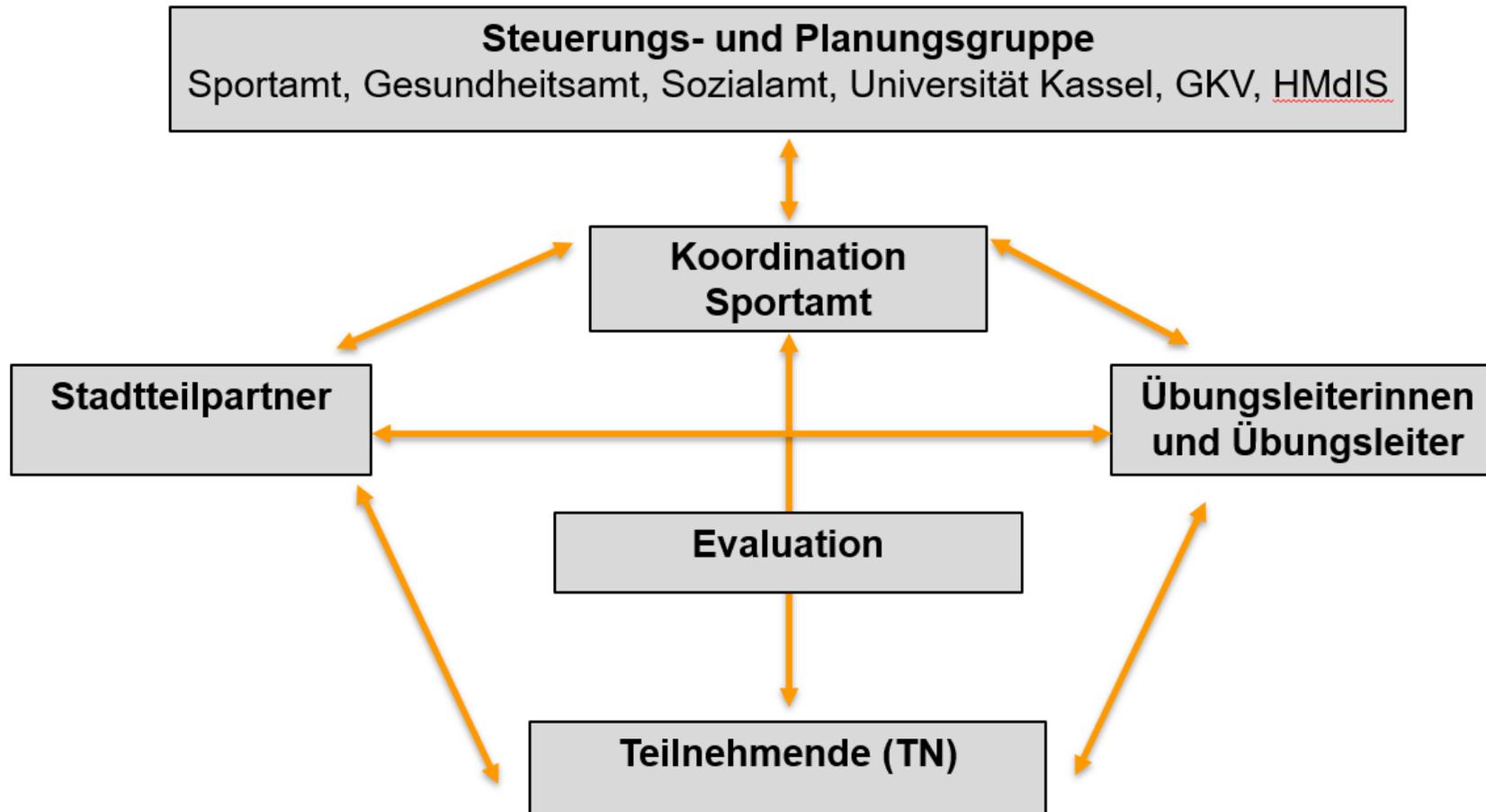
Ziel(e)

- Großflächige Ansprache einer bewegungsfernen Zielgruppe
- Mehr moderate gesundheitsfördernde Bewegung für inaktive Ältere
- Steigerung der körperlichen, physischen und sozialen Gesundheit
- Erhöhung der Lebensqualität
- Prävention von Alterserkrankungen bzw.-erscheinungen



Bild: ©Stadt Kassel, Treffpunkt Oberzwehren

Netzwerkpartner und Zusammenarbeit



Zielgruppe und Ansprache

- Zielgruppe: Menschen ab 60 Jahren
- Ansprache durch:
 - Auslegen und Verteilen von Flyern in Einrichtungen, die Bezug zu der Zielgruppe haben (Stadtteilbüros, Kirchengemeinden, Seniorenkreise, Arztpraxen, Sportvereine, etc....)
 - Hna Medienpartnerschaft
 - Video-Trailer
 - Stadtteilzeitschriften
 - Stadtteilpartner
 - Seniorenprogrammheft der Stadt Kassel



Abb.: Auszug aus dem Flyer von Treffpunkt Bewegung- in Ihrem Stadtteil

Fördermöglichkeiten / Finanzierung

- Finanzierung durch die Gesetzlichen Krankenkassen in Hessen über 3 Jahre (2019- April 2022)
 - Konzeptentwicklung mit Hilfe der Broschüre „Kriterien für gute Praxis der sozialbezogenen Gesundheitsförderung“ (Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit, BZgA)
 - Versteigerung des Projektes durch die anwendbaren und geschaffenen Voraussetzungen
(Vernetzungsarbeit, politische Unterstützung, feste Koordinationsstelle, etc.)

Auf einen Blick

HERAUSFORDERUNGEN	ERFOLGSFAKTOREN
Corona-Pandemie	Konzepterstellung mit Berücksichtigung der „Good-Practice-Kriterien“
Suche nach Übungsleiter*innen	Dezentrale Projektstruktur
Das Angebot an die passende Zielgruppe bringen	Sicherstellung des Qualitätsmanagements durch regelmäßige Austauschtreffen
	Unterstützung der Förderer und Partner
	Kompetente Übungsleiter*innen
	Kümmerer vor Ort
	Annahme des Projektes, intrinsische Motivation der Teilnehmende (pro Treffpunkt wöchentlich zwischen 10-30 TN)

Good Practice-Kriterien



Abb.: Good Practice-Kriterien (Broschüre), Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, BZgA, 2015

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontaktdaten:

Kiara Dittmar (Sportamt Kassel)
Frankfurter Straße 143, 34121 Kassel
E-Mail: kiara.dittmar@kassel.de
Tel.: 0561 787 5514

Link zur Webseite Treffpunkt Bewegung (Video, Abschlussbericht, etc.):

https://www.kassel.de/buerger/sport_und_freizeit/aktiv/inhaltsseiten/treffpunktbewegung.php





Projekt zur Kooperations- & Verknüpfungsarbeit von Kommunen und organisiertem Sport

Marco Mattes, Landessportbund Hessen e.V.

Projektziel(e)

- Menschen regional bewegen
- Nachhaltig & regelmäßig bewegen
- Kooperation und Vernetzung
(Kommune & organisierter Sport)



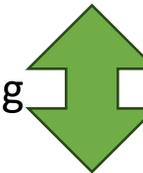
Projekt-/ Maßnahmenbeschreibung



Sportkreise:

- Bewegungsangebote organisieren (Vereine + Themen)
- Angebote über die Vereine planen & durchführen
- Kommunikation

Gegenseitige Abstimmung



Gegenseitiges Profitieren

Kommune/ Stadt:

- Genehmigungen für Grünflächennutzung erteilen
- Bewerbung der Angebote
- *(ggf. weitere Angebote – Beispiel Korbach)*

Zielgruppe und Ansprache



„Nichtbeweger*innen“ jeglichen Alters & Geschlechts

Erwartung = Erwachsene & Ältere

Wochenblätter, Mundpropaganda, Kommunales Netzwerk

© pixabay

Vorteile - Netzwerk und Zusammenarbeit

Werbepattform für Vereine & Sport

Gewinnung neue Mitglieder

Alternative zu Hallen & Kostenübernahme



Gute Gelegenheit, dem kommunalen Auftrag zur Gesundheitsberatung nachzukommen

Außendarstellung der Kommune

Geringer Mehraufwand durch Kooperation mit dem organisierten Sport

Herausforderungen & Gelingensbedingungen



- Akquise Teilnehmer*innen
- Alternativen bei schlechten Witterungen
- Erster Schritt hin zur Initiative, Anstoßproblematik
- Nachhaltigkeit nach der Initiative



- Abstimmung und Kommunikation
- Mehrere Standorte/ diverse Angebote
- Regelmäßigkeit/ Konstanz
- Differenzierte Zielgruppenansprache
- Politische Verknüpfung (BgM, OB, etc.)



©pixabay

Fördermöglichkeiten/ Finanzierung

2023 Förderung über das Förderprogramm
„Präventionssport“ des Isb h

2024 Folgeantrag gestellt, mit Bewilligung
erneute Förderung möglich

Isb h - Förderungen **NUR** an die Mitglieds-
organisationen möglich (Sportkreise &
Vereine)

Kommunale Fördermöglichkeiten eruieren



Aufwand Kommune & Projektzeitraum 2024

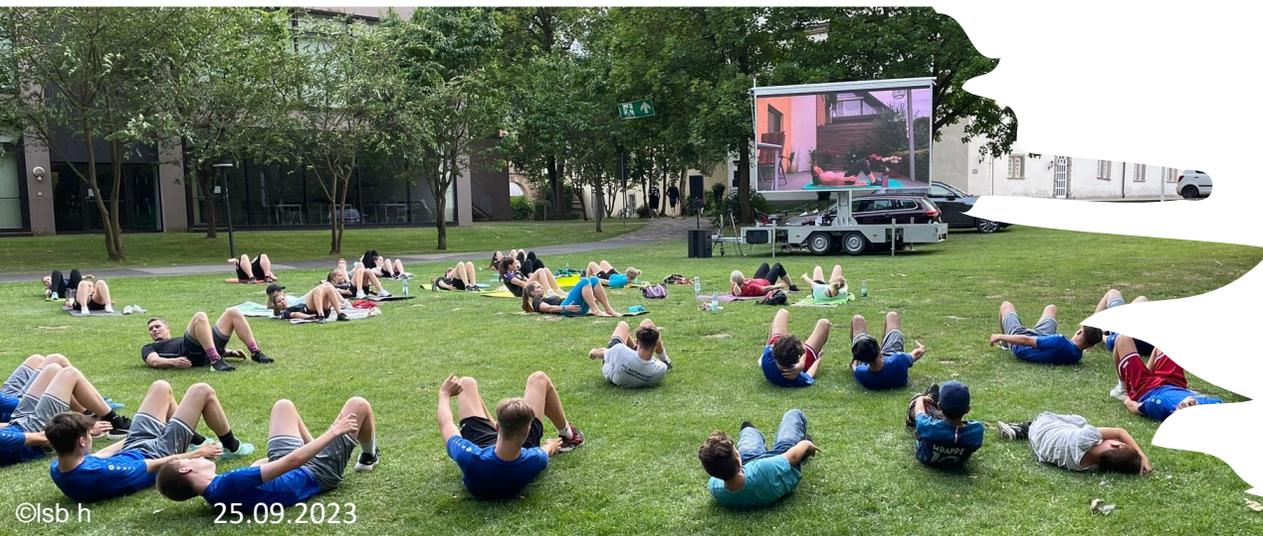
- Absprachen mit dem Sportkreis
- Kommunikation, Bewerbung der Angebote
- ggf. weitere Angebote (überext. Anbieter)

- Sportkreis & Isb h anfragen (*siehe Folie Kontakt*)
- Eigene Mittel verlängern Angebotsperiode
- „Sport im Park“ ohne org. Sport nicht zu empfehlen (u.a. Kostenfrage)





Highlights aus „Sport im Park 2023“



#SPORT
VEREINT
UNS



©Isb h

Team Gesundheit

(Isb h- GB Sportentwicklung)



Evi Lindner

(Referentin – Sport & Gesundheit)

☎ 069 6789 - 182

✉ elindner@lsbh.de



Marco Mattes

(Referent – Sport & Gesundheit)

☎ 069 6789 - 279

✉ mmattes@lsbh.de



www.landessportbund-hessen.de

Impulsgeber Bewegungsförderung

Gemeinsam Kommunen bewegen

Fachforum Bewegt älter werden in der Kommune

25.09.2023

Felix Weber



Inhalte



Impulsgeber Bewegungsförderung

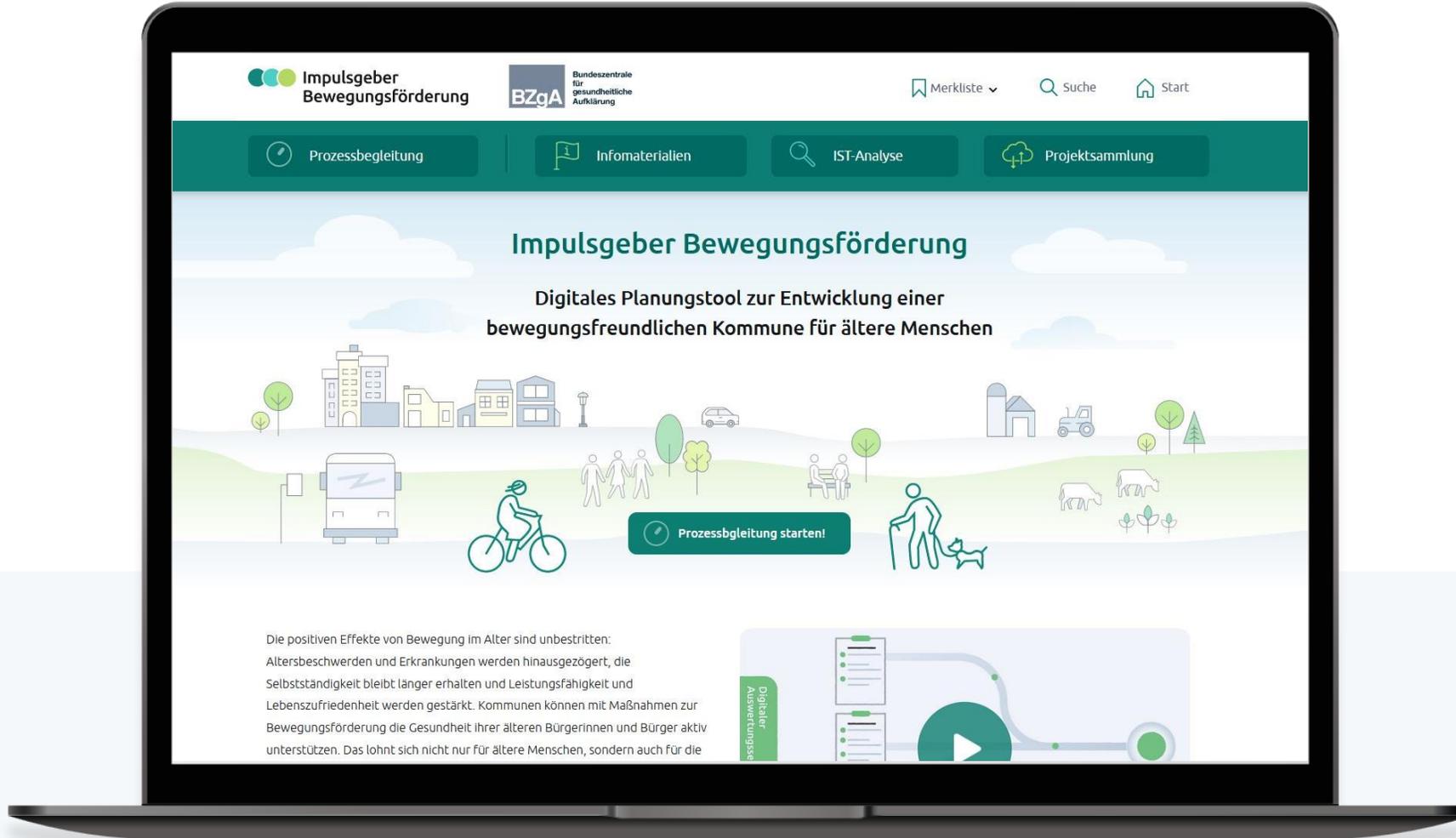
- Wofür kann ich den Impulsgeber Bewegungsförderung nutzen?
- Wie kann ich mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung arbeiten?
- Wo finde ich weitere Materialien und Angebote zur Bewegungsförderung?

Das Wichtigste auf einen Blick

- Die wichtigsten Vorteile des Impulsgeber Bewegungsförderung zusammengefasst

Blitzlichter aus Kommunen

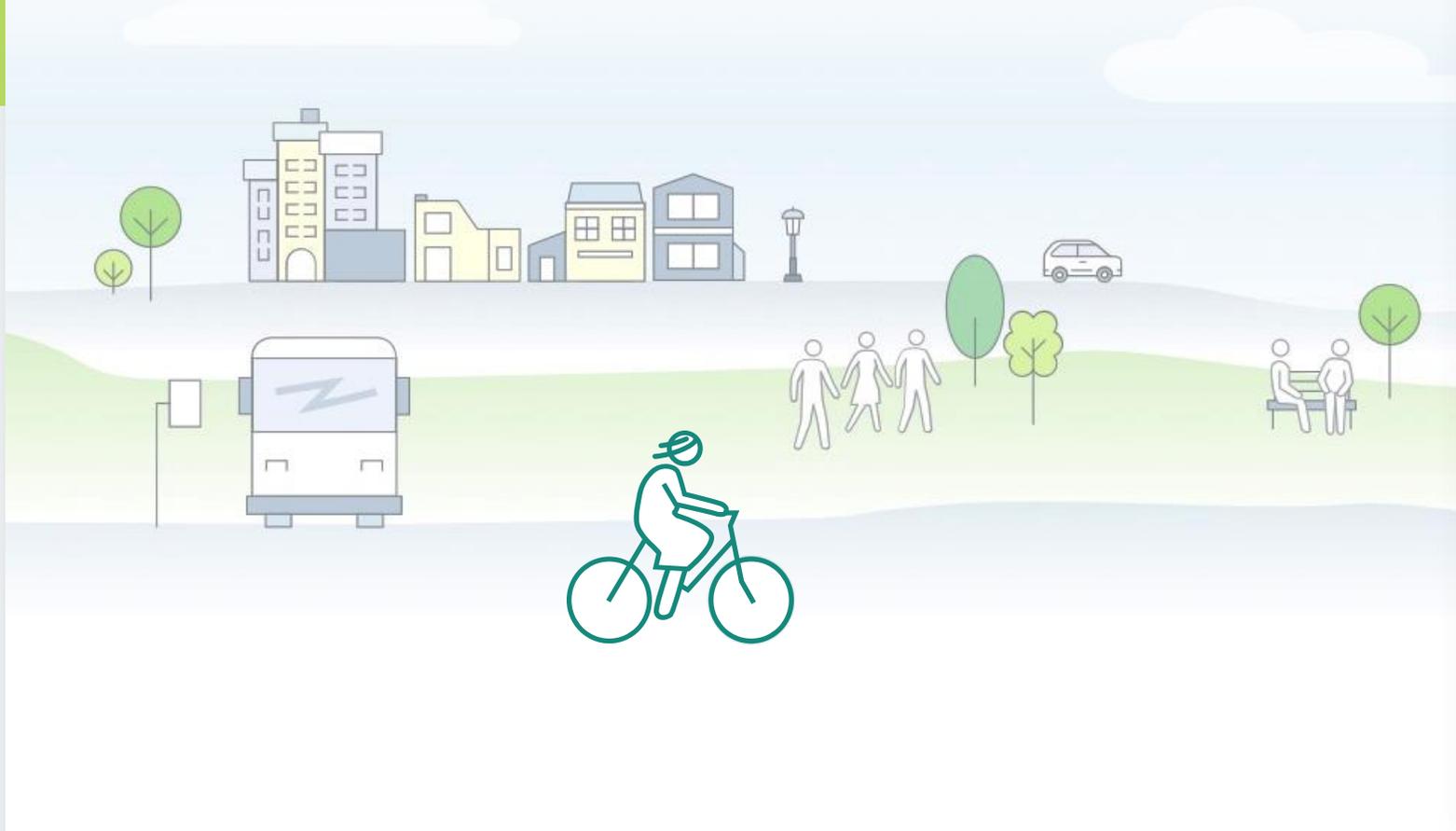
- Genutzte Inhalte und Eindrücke



<https://www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/>



Impulsgeber Bewegungsförderung



- Wofür kann ich den Impulsgeber Bewegungsförderung nutzen?
- Wie kann ich mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung arbeiten?
- Wo finde ich weitere Materialien und Angebote zur Bewegungsförderung?

Wofür kann ich den Impulsgeber Bewegungsförderung nutzen?

Bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung stellen sich viele Fragen:



Wofür kann ich den Impulsgeber Bewegungsförderung nutzen?

Antworten und Unterstützung bietet der Impulsgeber Bewegungsförderung, z. B. durch:



Wofür kann ich den Impulsgeber Bewegungsförderung nutzen?



Bild: ©BZgA

Mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung können Sie:

- Ihr Vorhaben Schritt für Schritt planen, durchführen und auswerten
- sich die Arbeit erleichtern
- neue Ideen bekommen und von den Erfahrungen anderer profitieren
- einen Überblick über Versorgungslücken und Bedürfnisse in Ihrer Kommune erhalten



Wofür kann ich den Impulsgeber Bewegungsförderung nutzen?

Impulsgeber Bewegungsförderung

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Impulsgeber Bewegungsförderung

Das digitale Planungstool zur Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen

Wie kann ich mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung arbeiten?

Prozessbegleitung



Um Bewegungsangebote in der Kommune erfolgreich umzusetzen, müssen mehrere Schritte von der Planung über die Bedarfserhebung bis zur praktischen Umsetzung und Evaluation durchlaufen werden. → Mehr erfahren

Module

Infomaterialien

Mit Know-How und Vorlagen effizient arbeiten

[zu den Infomaterialien](#)

IST-Analyse

Mit Bestandsaufnahmen den Bedarf ermitteln

[zur IST-Analyse](#)

Projektsammlung

Bewegungsmaßnahmen kennenlernen und Ideen generieren

[zur Projektsammlung](#)

Wie kann ich mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung arbeiten?

Diese Tools unterstützen Sie



Digitaler Auswerteservice

Daten der Bestands- und Bedarfsanalyse auswerten

[zum Auswertungsservice](#)



Leitfaden zur Selbstevaluation

der kommunale Gesundheitsförderung für den "Impulsgeber Bewegungsförderung"

[zum Leitfaden](#)



Tipp: Merkliste

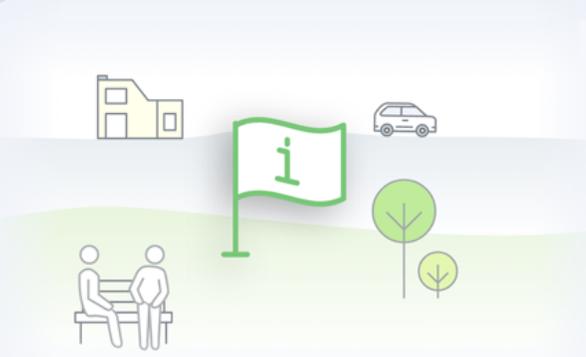
Alle Materialien, die für Sie von Interesse sind, können Sie in einer Merkliste abspeichern, als PDF ausdrucken und per E-Mail teilen.

[→ Mehr zur Merkliste](#)



Wie kann ich mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung arbeiten?

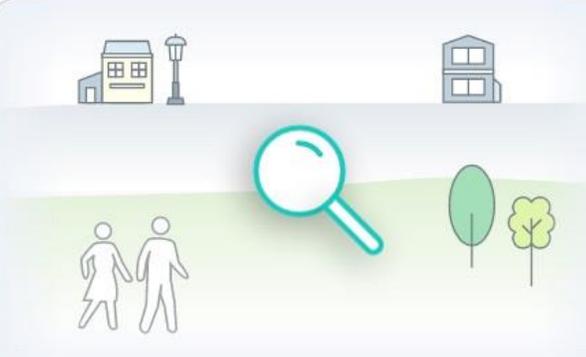
Module



Infomaterialien

Mit Know-How und Vorlagen
effizient arbeiten

[zu den Infomaterialien](#)



IST-Analyse

Mit Bestandsaufnahmen den Bedarf
ermitteln

[zur IST-Analyse](#)



Projektsammlung

Bewegungsmaßnahmen kennenlernen
und Ideen generieren

[zur Projektsammlung](#)

Das Wichtigste auf einen Blick

Der Impulsgeber Bewegungsförderung ist



- ein kostenloses Onlinetool.
- um Maßnahmen zur Bewegungsförderung Schritt für Schritt von der Planung, über die Umsetzung bis zur Evaluation durchzuführen.
- gemeinsam mit Akteurinnen und Akteuren aus Kommunen entwickelt.
- von Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis geprüft.

Das Wichtigste auf einen Blick

Der Impulsgeber Bewegungsförderung bietet



- eine Schritt-für-Schritt-Begleitung
- Materialien zu Daten und Fakten, rechtlichen Hintergründen, Kommunikationsmaßnahmen, Fördermöglichkeiten
- eine Projektsammlung mit ausgewählten Praxisprojekten
- Anleitungen zur Bürgerbeteiligung und spezielle Fragebögen für Befragungen
- einen Service zur Versendung und Auswertung von ausgewählten Fragebögen
- einen Leitfaden zur Auswertung Ihrer Maßnahme

s Kommune



Bilder: ©HAGE

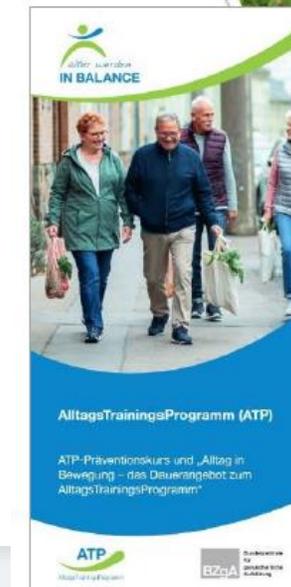
Materialien | Bewegungsförderung älterer Menschen



www.aelter-werden-in-balance.de/atp/materialien/

www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsforderung/infomaterialien/

<https://shop.bzga.de/>



Herzlich willkommen auf dem ATP-Bewegungspfad!

Auf dem ATP-Bewegungspfad lernen Sie 10 einfache Übungen kennen, die Sie hier direkt durchführen können. Alle Übungen sind dem qualitätsgeprüften AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entnommen und helfen Ihnen, Ihren Körper zu mobilisieren, Ihre Muskeln zu kräftigen und Ihr Gleichgewicht zu verbessern.

Es gibt viele gute Gründe sich regelmäßig zu bewegen:

- ✓ Sie stärken Ihr Immunsystem
- ✓ Sie bleiben geistig länger fit
- ✓ Sie bauen Stress ab
- ✓ Sie werden feststellen: Bewegung macht Spaß!

Starten Sie mit der nächsten Übung und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Hinweis: Die dargestellten Übungen dienen als Beispiel für einen Teil der gesundheitlichen Vorteile und sind keine Garantie für ein bestimmtes Ergebnis. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn der Bewegungsförderung.

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung | ATP AlltagsTrainingsProgramm | PKV | www.aelter-werden-in-balance.de

Kontakt



Felix Weber

HAGE

Arbeitsbereich Gesund altern

+49 (0)69 713 76 78-55

Felix.Weber@hage.de



Bild: ©BZgA

Fragen?



Anmerkungen?



Bewegt älter werden in Offenbach



Christine Langenbach, Stadtgesundheitsamt Offenbach

Projekt-/ Maßnahmenbeschreibung

- Modellprojekt zum Auf- und Ausbau bewegungsfördernder Strukturen für ältere Menschen in der Kommune
 - Stärkung von Alltagsbewegung in allen Lebensbereichen der Zielgruppe der Offenbacher Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
- Projektdurchführung
 - Stadt Offenbach, angebunden an die kommunale Altenplanung
 - HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V., Arbeitsbereich "Gesund altern"
- Gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ziel(e)

1. Förderung von Alltagsaktivität und sozialer Teilhabe:

niedrigschwellige und attraktive Möglichkeiten für Bewegung und Begegnung durch bedarfsorientierte Maßnahmen anstoßen und umsetzen sowie die Stadtgestaltung verbessern

2. Auf- und Ausbau von Netzwerken/Vernetzung:

bestehende und zukünftige Maßnahmen und Angebote miteinander verzahnen zusammen mit und über die SteuerungsgruppenmitgliederInnen

Projekt-/ Maßnahmenbeschreibung

- Orientierung am idealtypischen Prozess der WHO zum Aufbau gesundheits- und bewegungsförderlicher Strukturen
- Bedarfs- und bedürfnisorientierte Maßnahmenentwicklung
 - Weiterbildung für Ehrenamtliche und Übungsleitungen
 - 14 neue Bewegungsangebote
 - Übungsgeräte für den öffentlichen Raum

[Broschüre "Bewegt Älter werden in Offenbach" PDF-Datei 9,27 MB](#)

[Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren | Stadt Offenbach](#)

→ <https://www.offenbach.de/bewegung>



Projekt-/ Maßnahmenbeschreibung



25.09.2023



Bilder: ©Stadt Offenbach / georg-foto, Offenbach am Main (Broschüre „Bewegt älter werden“)

Zielgruppe und Ansprache

- Die Seniorinnen und Senioren wurden über verschiedene Methoden an dem Projekt beteiligt:
 - Fragebogen zur Umgebung des Wohnortes und der Alltagsaktivität
 - „Alltags-Fitness-Test“: Aufschluss über die Bedarfe der Zielgruppe
 - Aufruf zur Stadtteilbegehung von Bürger*innen → Fotoaktion zeigt Gegebenheiten im Stadtteil
 - Befragung nach Rahmenbedingungen der Kurse (z.B. Uhrzeit)
- Die Ansprache erfolgte über:
 - Pressemitteilungen
 - Plakate in den Stadtteilen
 - Multiplikator*innen (z.B. Seniorentreffleitungen, offene Seniorenhilfe, Integrationsreferat...)
 - Bestehende Kurse (auch Sprachkurse)
 - Alltags-Fitness-Test als Erstkontakt: Akquise für weiterer Bewegungsangebote

Netzwerkpartner und Zusammenarbeit

- Zu Beginn wurde eine Projekt-Steuerungsgruppe initiiert, welche sich aus unterschiedlichen Akteuren aus Offenbach zusammensetzt(e)
 - Schlüsselpersonen und Multiplikator*innen (Bewegung, Begegnung, Zielgruppenfokus)
- Die Projekt-Steuerungsgruppe entwickelte sich nach Projektende zu einem nachhaltigen Netzwerk zur Gesundheits-/Bewegungsförderung älterer Menschen in Offenbach
 - Koordiniert durch die Koordinierungsstelle der offenen Seniorenarbeit (Sozialamt) und die Koordinierungsstelle für Gesundheitsförderung und Prävention (Gesundheitsamt)
- Ämter und Akteur*innen der Stadtverwaltung, z. B. Sportamt, Integrationsbeauftragter, VHS
- Wohlfahrtsverbände, Freiwilligenzentrum, offene Seniorenhilfe, Seniorenrat
- Gemeinden, Vereine
- Quartiersmanagement, Stadtteilbüros, Seniorentreffs
- Sportkreis Offenbach, Landessportbund
- ...

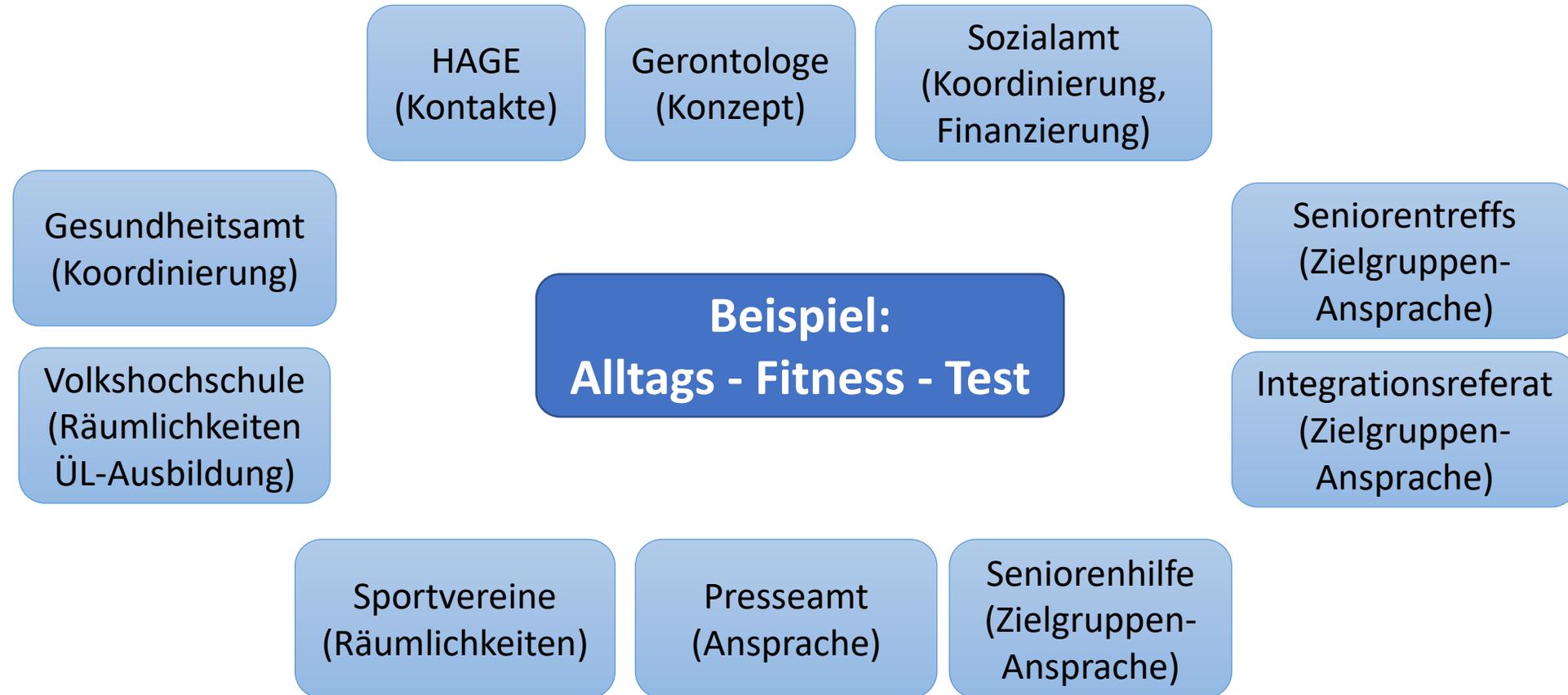
Netzwerkpartner und Zusammenarbeit

Netzwerkarbeit „Bewegt älter werden“:

- Bündelung von Kompetenzen, Know-how und Ressourcen
- Gemeinsame Problembestimmung
- Entwicklung von Lösungsstrategien
- Gemeinsame bedarfsorientierte Maßnahmenentwicklung und –umsetzung

- Koordinierungsstellen schaffen Struktur und Rahmen
 - Organisieren die Sitzungen, legen Themen fest
- Vorstellung von Best-Practice-Beispielen, Einladung von Referent*innen
- Gezieltes Zugehen auf die Netzwerkmitglieder auch außerhalb der Sitzungen

Netzwerkpartner und Zusammenarbeit



Fördermöglichkeiten / Finanzierung

- Teil des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Förderung durch die BZgA mit Mitteln des Verbands der Privaten Krankenkassen
- Weitere Finanzierung durch das Sozialamt der Stadt Offenbach nach Projektende
- Nutzung vorhandener Strukturen und Kooperationen (z.B. städtische Seniorentreffs, Volkshochschule, Freiwilligenzentrum,...)
 - Raumnutzung
 - Ansprechpartner/in für Kurse
 - Einbindung von Ehrenamtlichen
 - Kooperation für Maßnahmen zur altersgerechten Stadtgestaltung

Auf einen Blick

HERAUSFORDERUNGEN	ERFOLGSFAKTOREN
Pandemie, Lockdown	Direkte Ansprache der Zielgruppe
Erreichbarkeit bestimmter Zielgruppen	Seniorentreffs, Kooperationspartner, vorhandene Strukturen
Gewinnung von Übungsleitungen	Netzwerk einbeziehen, vorhandene Strukturen nutzen, direkte Ansprache, Kooperationspartner
Zeitliche Ressourcen, Es braucht einen „Kümmerer“	„Kümmerer“, Netzwerk einbeziehen, vorhandene Strukturen nutzen, Kooperationen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontaktdaten:

Christine Langenbach
Stadtgesundheitsamt Offenbach am Main
Stabsstelle Prävention
Telefon: 069 8065 3814
E-Mail: christine.langenbach@offenbach.de



#SPORT
VEREINT
UNS



©Isb h

Team Gesundheit

(Isb h- GB Sportentwicklung)



Evi Lindner

(Referentin – Sport & Gesundheit)

☎ 069 6789 - 182

✉ elindner@lsbh.de



Marco Mattes

(Referent – Sport & Gesundheit)

☎ 069 6789 - 279

✉ mmattes@lsbh.de



www.landessportbund-hessen.de



Vielen Dank!



© snyGGG- adobe.stock.com