



Bewegungskartenspiel, -kalender sowie DVD

Einfache Übungen für Zuhause und in der Gruppe

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel vom Gelsensport
Autorin: Heike Art

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Bewegungskartenspiel, -kalender sowie die DVD wurden vom Gelsensport (StadtSportbund) im Jahr 2013 entwickelt und erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

mobil/aktiv sein

Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

Zum Angebot

Idee/Modell

Das Bewegungskartenspiel wurde entwickelt, um Älteren und Hochaltrigen die Möglichkeit zu geben, an jedem Ort selbstständig Bewegungsübungen durchzuführen und um Multiplikatoren die Möglichkeit zu geben, damit zu arbeiten. Besonderes Augenmerk wurde darauf gelegt, dass die Übungen einfach, mitunter sogar im Sitzen durchzuführen sind und möglichst wenig Potenzial für Fehler bieten.

Ergänzt wurde das Bewegungskartenspiel durch den Bewegungskalender (1Kalenderblatt pro Monat), der neben dem Kalendarium auch eine illustrierte Übung sowie einen Ernährungstipp/Rezept enthält. Ergänzt wird dieses Angebot mittlerweile durch ein Bewegungsvideo, welches auf DVD erhältlich ist. Das Besondere an allen Medien ist, dass hierfür Ältere mitgewirkt haben; für die Erstellung/Schnitt der DVD wurde sogar eigens ein Team von Älteren für diese Aufgaben geschult.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Ältere im aktiven Nach-Erwerbsalter, die mobil werden oder bleiben möchten, aber nicht mehr regelmäßig an Angeboten in Vereinsgruppen teilnehmen können.

Partner und Netzwerke

Die Grobplanung dieses Projektes wurde in verschiedenen Netzwerken vorgestellt und immer wieder kritisch hinterfragt, welche Anforderungen die Zielgruppe an die drei Medien hat. Im Rahmen von Stammtischen entwickelten die Teilnehmer den Inhalt der Medien mit. Seniorenbeitrat sowie Senioren- und Behinderten Beauftragte wurden hierzu mit einbezogen und die Endprodukte wurden hier vorgestellt.

Dieses Projekt wurde aus Fördermitteln des LSB NRW sowie der Stadt Gelsenkirchen finanziert.

Nachhaltigkeit

Um eine große Nähe zur und hohe Akzeptanz bei der Zielgruppe zu erreichen, wurden diese Menschen mit in die Inhaltsgestaltung eingebunden. Es wurde immer wieder hinterfragt, was wichtig für die Adressaten sei und diese Impulse wurden in der Gestaltung entsprechend berücksichtigt. Ein wichtiges Thema ist hier die Sturzprophylaxe.

Wichtig war ebenfalls, dass die Ausübenden keine weiteren Materialien für die Ausführung der Übungen anschaffen müssen und diese Übungen ohne zeitliche oder örtliche Bindung ausüben können.

Die Medien wurden immer wieder in unterschiedlichen Senioren-/Behinderten- und Sportkreisen vorgestellt und gut vermarkten.

Somit sind gute Voraussetzungen für eine fortlaufende Nutzung der Medien bei der Zielgruppe geschaffen worden.

Ansprechpartner

Gelsensport (Stadt sportbund) e. V.

Thomas Kinner

Tel. 0209 - 94796121

Email: thomas.kinner@gelsensport.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Bewegungskartenspiel, -kalender und –DVD wurden so konzipiert, dass diese für den Eigengebrauch daheim problemlos genutzt werden können.

Mittlerweile wird das Kartenspiel auch in Senioren(sport)gruppen eingesetzt: als Zirkel, bei Spaziergängen oder in Alteneinrichtungen. Dem Einsatz sind keine Grenzen gesetzt.

Sportstätten-/Raumbedarf

Für den Einsatz des Bewegungskartenspiel, -kalender oder –DVD ist kein besonderer Raum/Ort notwendig. Die Übungen können an den unterschiedlichsten Orten ausgeübt werden.

Materialbedarf

Für alle Übungen ist kein weiteres Material notwendig, lediglich eine Sitzgelegenheit z.B. ein Stuhl ist bei manchen Übungen erforderlich.

Zeitressourcen

Bewegungskartenspiel, -kalender und –DVD wurden so konzipiert, dass diese ohne zeitliche Vorgaben genutzt werden können, als einzelne Übungen oder auch als ganze Übungsreihen.

Stolpersteine

Die einzige Herausforderung bei der Erstellung des Kartenspiels war die es, einen Hersteller zu finden, der die seniorengerechten 8,8 x 14,5 cm großen Karten produziert. Dieser wurde in Asien gefunden.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Eine Leitung für das Angebot ist nicht notwendig, da die Medien zum Eigengebrauch konzipiert sind.

Weitere Arbeitshilfen



Bewegungskartenspiel Karten Vorderseite



Bewegungskartenspiel Karten Rückseite



Bewegungskalender Deckblatt



Bewegungskalender Blatt August



Bewegungs-DVD

Alle Produkte können bei Gelsensport, Thomas Kinner, Tel.: 0209-169 59 21, Email: thomas.kinner@gelsensport.de bestellt werden.