



Kleiner Aktionstag „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Mobilität erhöhen und Stürze vermeiden

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des Mülheimer Sportbund e.V.

Autorin: Heike Arlt

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot Kleiner Aktionstag „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ wurde vom Mülheimer Sportbund e.V. als Modellprojekt in 2016 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

Um Menschen im Alter zu fördern sowie aktiv und vital zu halten, möchte der Mülheimer Sportbund in unterschiedlichen Stadtteilen von Mülheim Bewegung im Sportverein im Quartier anregen. Aus diesem Grund hat der Mülheimer Sportbund in Kooperation mit dem Dümptener TV 1885 e.V. unter dem Motto „Rücken Aktiv“ bzw. „Fit werden – Fit bleiben“ im Rahmen eines kleinen Aktionstages Bewegungsangebote durchgeführt, wo die Teilnehmenden altersgerechte Übungen im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen mitmachen konnten. Ziel ist es aufzuzeigen, wie die Mobilität der Teilnehmenden mindestens erhalten, wenn nicht sogar auch langfristig gesteigert werden kann.

Ergänzt wurden die Bewegungsangebote durch einen Beratungsstand zum Thema Sport für Seniorinnen und Senioren sowie einer Energietankstelle, wo frisches Obst und Mineralwasser angeboten wurde.

Dieser kleine Aktionstag wurde gezielt im Quartier rund um die Räumlichkeiten des Dümptener TV beworben und dort durchgeführt.

Weitere Aktionstage in anderen Stadtteilen von Mülheim in Kooperation mit einem dort ansässigen Sportverein werden folgen, um die Menschen im Quartier in Kontakt und Bewegung zu bringen.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren aus dem Stadtteil Mülheim Dümpten, für welche die vereinseigene Anlage des Dümptener TVs gut erreichbar ist. Es nahmen rund 40 Vereinsmitglieder des Dümptener TVs sowie ca. 20 weitere Damen und Herren an diesem Aktionstag teil.

Partner und Netzwerke

Der Mülheimer Sportbund hat diesen Aktionstag gemeinsam mit dem Dümptener TV initiiert. Die Organisation wurde von beiden Partnern gemeinsam gestaltet. Bewegungsangebote wurden von den Übungsleitern des Vereins durchgeführt, die Betreuung des Beratungstandes sowie der Energietankstelle wurde von Seiten des Mülheimer Sportbundes übernommen. Finanzielle Unterstützung gab es vom LSB im Rahmen des Grundpaketes vom Förderprogramm Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Nachhaltigkeit

Der Mülheimer Sportbund möchte in Kooperation mit anderen im Quartier ansässigen Vereinen weitere Aktionstage in anderen Stadtteilen durchführen. Hier soll im Quartier auf die Bewegungsangebote des dort ansässigen Vereins aufmerksam gemacht werden, so dass die dort lebenden Menschen in Bewegung und Kontakt kommen. Unterschiedliche Sport- und Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren sollen sich langfristig im Verein etablieren und somit neben den Sporttreibenden auch den Verein stärken.

Ansprechpartner

Mülheimer Sportbund e.V.
Silvia Holtei
Tel. 0208-3085042
Email: silvia.holtei@msb-mh.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Der Aktions- und Informationstag im Dümptener TV fand am Donnerstag, 30.06.2016 zwischen 09:00 und 11:30 Uhr statt. Unter dem Motto „Kommen – Mitmachen – Informieren“. Zwei unterschiedliche Bewegungsangebote wurden angeboten. Für die Teilnehmer/-innen war die Teilnahme kostenfrei. Beworben wurde der Aktionstag mit Flyern, die im Quartier verteilt wurden, Zeitungsberichten für den Tag der offenen Tür im Vorfeld sowie durch Mund-zu-Mund-Propaganda in den Sportstunden des Dümptener TVs.

Sportstätten-/Raumbedarf

Ein (Gymnastik-)raum ist für die Durchführung eines Aktionstages ausreichend. Weitere Räumlichkeiten (z.B. Foyer) für Gespräche und Informationsaustausch sowie Bewirtung der Anwesenden werden benötigt.

Materialbedarf

Matten und die vor Ort vorhandenen Kleingeräte können in die Bewegungsangebote eingebunden werden. Ggf. sind Stühle oder Hocker für Menschen, die nicht mehr so lange stehen können, notwendig. Weitere Sitzgelegenheiten für Gespräche und zum Verweilen sowie Toiletten sollen nicht vergessen werden.

Zeitressourcen

Für die Kontaktaufnahme mit dem Verein über die Planung bis hin zur Durchführung des Aktionstages sollten ca. sechs Wochen eingeplant werden. Die Information der lokalen Presse über den Aktionstag ist empfehlenswert.

Vor Beginn der Veranstaltung hat sich das Team 90 Minuten eher zum Briefing und Aufbau getroffen.

Stolpersteine

Es haben sich weder bei der Planung noch bei der Durchführung des Angebotes in Mülheim-Dümpten Stolpersteine aufgetan. Mögliche Stolpersteine könnten bei der Suche nach einer geeigneten Halle auftreten, da diese häufig erst im Nachmittagsbereich den Vereinen zur Verfügung stehen.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Die Beteiligten des Aktionstages sollten Erfahrung bei der Durchführung von Veranstaltungen haben. Die qualifizierten Übungsleitungen sollten Erfahrung in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren haben sowie Kenntnisse aus dem Präventionsbereich mitbringen.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

siehe beigefügten Flyer

