Stadtsportbund Herne e.V.

Bewegt ÄLTER werden in Herne!

Innovatives Projekt „Alltags-Nahmobilität“

Die Umsetzung des landesweiten LSB-Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ in Herne

SPORT BEWEGT HERNE!

www.ssb-herne.de

Materialband 9

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Impressum

Herausgeber:	Stadtsportbund Herne Bahnhofstr. 143 44623 Herne
Inhalt:	Dr. Klaus Balster und Petra Thiele
Redaktion:	Marion Balster Bernhard Banaszak Petra Herrmann-Kopp Barbara Przybylski Gisbert Przybylski Michael Thiele Gertrud Vorthmann
Fotos:	Bilddatenbank des Landessportbundes NRW e.V © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann und SSB Herne Petra Thiele
Umschlaggestaltung:	Atelier Manfred Heise und Julia Banning (LSB NRW)
Layout:	Silke Margowski
Auflage:	300
Druck:	druck+graphik manumedia gmbh
Ausgabe:	Dezember 2013

Inhalt **Seite:**

Vorwort 2

1. Darum eine Projektinitiative „Alltags-Nahmobilität“! 4

2. Projektinitiative 5

2.1 Projektidee und Projektziele 5

2.2 Projektstart 6

2.3 Umsetzung des Projekts im Baukauer Turnclub 6

2.3.1 Handlungsschritte 6

2.3.2 Zwischenbilanz 8

2.3.3 Weiterer Prozessverlauf 10

2.4 Künftige SSB – Projektschritte 12

3. Materialien LSB NRW und SSB Herne zum Programm 13

4. Pressespiegel ..... **ab 14**

5. SSB-Kontakte 17

Vorwort

Weil sich insbesondere die Mehrzahl der älteren Menschen täglich viel zu wenig bewegt und ihr Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung geweckt werden soll, haben Landesregierung und Landessportbund NRW ein Gesamtprogramm „Sport für Alle“ in NRW aufgelegt, auch um den Bewegungsansprüchen älterer Menschen gerecht zu werden.

Da die o.g. Voraussetzungen für mehr Bewegung und die Bewusstseinsstärkung für die Bedeutung von Bewegung einen verlässlichen Rahmen benötigen, hat der zentrale Garant und Anwalt für Bewegung, nämlich die größte gemeinwohlorientierte Gruppe, der organisierte Sport – der Landessportbund NRW - mit seinen Sportvereinen, ein Förderprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ entwickelt.
Daneben stellt der LSB NRW seinen Bünden und Verbänden u.a. dankenswerterweise auch Mittel für eine Basis- und Maßnahmenförderung zur Verfügung.

Der Stadtsportbund Herne beteiligt sich selbstverständlich an diesem Förderprogramm und hat dieses auf Herne übertragen. Es wird geführt und umgesetzt unter dem SSB-Programmtitel „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“.
Dabei wird die Herner SSB-Programmentwicklung durch einen SSB-Programmbeirat begleitet und durch die SSB-Fachschaft „Sport der Älteren“ unterstützt.

Im Rahmen der Entfaltung der Programmschwerpunkte hat der SSB Herne die Initiative ergriffen und ein Projekt „Alltags-Nahmobilität“ auf den Weg gebracht.

Mit diesem Projekt geht der SSB Herne einen neuen Weg, damit möglichst viele ältere Herner Bürger ihre eigenständige Alltags-Nahmobilität, vorzugsweise zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, möglichst lange erhalten bzw. zurückgewinnen können. Für diese zukünftige immer bedeutsamere Aufgabe sollen Sportvereine, auch zusammen mit Partnern, in Herner Stadtteilen ältere Menschen gezielt ansprechen, zur regelmäßigen Bewegung einladen und wenn nötig abholen, damit sie sich in ihrem direkten Umfeld oder im Sportverein bewegen können.

SSB und Sportvereine wollen sich auch für eine nachhaltige bewegungsfreundlichere, –motivierende und barrierefreie Nahmobilitätskultur und -infrastruktur mit vitalen Lebens- und Bewegungsräumen engagiert einsetzen.

Für die Umsetzung der ersten Erprobungsphase konnte nach einer SSB-Informationsveranstaltung aufgrund des engen Umsetzungsrahmens und der umfänglichen Projektziele bisher erst der Baukauer Turnclub gewonnen werden.

Für sein vorbildhaftes Engagement und für seine Bereitschaft, anderen Herner Sportvereinen seine Handlungsprozesse transparent zu machen, wie in diesem Materialband verdeutlicht, gebührt ihm ein besonderer Dank.

Dank gilt auch den Herner Sportvereinen, die sich an der Informationsveranstaltung rege beteiligt haben und bereits Interesse für die Umsetzungsmitarbeit 2014 signalisiert haben.

Wertschätzend empfinden wir auch das Interesse verschiedener Gruppen in unserer Stadt, wie die Vortragseinladung des Seniorenbeirates der Stadt Herne oder die Gespräche mit dem Sportausschussvorsitzenden und dem Fachbereich Sport der Stadt bzw. mit Vertretungen von Seniorenheimen und Kirchen.

Der vorliegende SSB-Materialband gibt allen am Projekt Interessierten einen grundlegenden Einblick und soll zum künftigen Mitmachen anregen.

Dr. Klaus Balster
Stv. Vorsitzender des SSB Herne
Vorsitzender des SSB-Programmbeirats „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“
Initiator des Projektes

1. Darum eine Projektinitiative „Alltags-Nahmobilität"!

Jeder Mensch möchte möglichst lange geistig, psychisch und körperlich gesund leben!
Besonders für ältere Menschen zählt die Suche nach und das Festhalten an Gesundheit zu den vorrangigen Lebenswünschen.
Vor allem ältere Menschen brauchen für ihre eigene, selbstständige Lebensbewältigung (Autonomie) und zur gesellschaftlichen Teilhabe ein grundlegendes Maß an eigener Mobilität, einen aktiven Lebensstil.
Aber die meisten Menschen und die Mehrzahl der Älteren bewegen sich täglich viel zu wenig.
Diese Perspektive wird zunehmend noch dadurch unterstützt, dass immer mehr natürliche Bewegungen im Alltag eingeschränkt und der Mensch auch durch technische Fortschritte zunehmend inaktiver wird.
Die Folge sind nicht selten nachlassender Lebenssinn, sinkender Lebensmut und zunehmende Einsamkeit.

Mobilität und damit Bewegung als Motor des Lebens
Die Verwirklichung dieser vorrangigen o.g. Lebenswünsche gelingt durch ein wertvolles gesundheitsförderndes Lebensmittel, nämlich durch regelmäßige Bewegung (realisiert als Bewegung, Spiel oder Sport).
Bewegung ermöglicht, sich zu bewegen (Orte zu erreichen), bewegt zu sein (Gefühle auszudrücken), bewegt zu handeln (aufmerksam zu sein, sich zu orientieren) und bewegt aufeinander zuzugehen (gemeinsam zu handeln).
Bewegung ist also ein zentrales Lebensmittel und unterstützt die individuelle ganzheitliche Leistungsfähigkeit von uns Menschen. Bewegung ist damit praktische Gesundheitsförderung!

Das Lebensmittel Bewegung wirkt nur bei täglicher Einnahme
Damit dieses Lebensmittel „Bewegung" seine gesundheitlichen Unterstützungs- und Wirkungsleistungen entfalten kann, muss es täglich ausreichend eingenommen werden.
Es liegen zahlreiche belastbare Gesundheitseffekte vor, die sich bei täglicher, regelmäßiger Bewegung zeigen, beispielsweise Risikominderungen, Verbesserungen der körperlichen und geistigen Fitness, Schutzfaktoren zur Lebensbewältigung.
Bewegung vermindert Alterungsprozesse um 15 bis 20 Jahre!
Bewegung ist zwar nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts!

Voraussetzungen, damit Menschen zu mehr Bewegung gelangen
Menschen müssen selbst ihren eigenen Beitrag zum gelingenden, bewegenden Ganzen leisten. Sie müssen bereit sein, die positiven Wirkungen, die Bewegung entfaltet, zu erfahren, sich regelmäßig bewegen zu wollen und es auch tatsächlich zu tun. Damit gelingt eine positive Verhaltensänderung.
Und sie brauchen eine entsprechende bewegungsunterstützende, -freundliche, auf Gemeinschaft angelegte Infrastruktur, die barrierefreie, unkomplizierte, jederzeit mögliche und regelmäßige Aktivitäten erlaubt.
Sportvereine können diese gewünschte Infrastruktur als gesundheitsfördernder Lebensort bieten und zu einer Verhältnisänderung beitragen.

2. Projektinitiative

Genau hierbei, bei der Verhaltens- und Verhältnisänderung, will die Projektinitiative „Alltags-Nahmobilität“ unterstützend wirken.
Der gedankliche Rahmen ist, das Bewusstsein älterer Menschen für die Bedeutung von Bewegung zu wecken, vor allem für die diejenigen, die sich bisher täglich viel zu wenig bewegen, und ihnen gleichzeitig Wege aufzuzeigen, wie sie zu mehr Bewegung zurückfinden können. Darüber hinaus, sich dafür einzusetzen, dass sie angemessene Bewegungsräume und -gelegenheiten vorfinden, zu den Bewegungsmöglichkeiten gelangen können, ggfs. sie abzuholen und zu begleiten.

2.1 Projektidee und Projektziele

Projektidee

Förderung der individuellen, unabhängigen, eigenständigen Alltags-Nahmobilität älterer Menschen, vorzugsweise zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl und Erhöhung ihrer gesellschaftlichen Teilhabe in einem Herner Stadtbezirk/-teil durch Sportvereine.

Projektziele

1. Gezieltes Ansprechen älterer Menschen und Einladen zu ausreichender, regelmäßiger Bewegung (Veralltäglichung) als Teil eines gesunden Lebensstils mit beratender und begleitender Unterstützung durch Sportvereine in einem Stadtbezirk/-teil.
   Praktisch heißt das beispielsweise, gezieltes persönliches Ansprechen, auch Türgespräche oder über Handzettel. Begleitende Unterstützung durch Bewegungs(start)helfer, -paten, die ggf. auch von zu Hause abholen und Zugangshilfen zu Bewegungsmöglichkeiten bieten.

2. Bereitstellen von niederschwelligen Vereinsangeboten zur Mobilität, die über gemeinsames Bewegen hinausgehen und die individuelle Lebensqualität durch Vereinsbegegnungstreffs erhöhen.
   Praktisch heißt das z. B. Bereitstellen niederschwelliger Vereinsangebote wie Spazierengehen, Spiele im Freien und Vereinsbegegnungstreffs als regelmäßige Treffpunkte und Anlaufstelle.

3. Mitgestalten an einer nachhaltigen bewegungsfreundlicheren, –motivierenden und barrierefreien Nahmobilitätskultur und -infrastruktur mit vitalen Lebens- und Bewegungsräumen durch Sportvereine.
   Praktisch heißt das beispielsweise Mitgestalten der Nahmobilitätskultur und –infrastruktur, auch im Verbund von Sportvereinen und in Netzwerkpartnerschaften Sportverein mit Kirchen, Ortsverbänden. Mitgestaltung an Bewegungs-Stadtplänen, um Zugangsbarrieren zu beseitigen. Schaffung von Bewegungsräumen durch Beteiligungen an Neugestaltung bzw. Umbau von Bewegungsräumen und Bewegungsgelegenheiten.

2.2 Projektstart

Nachdem die Projektidee im Juni 2013 geboren wurde und der Landessportbund NRW seine unterstützende Zustimmung zur Umsetzung erteilte, wurde bei Herner Sportvereinen in einer Informationsveranstaltung Anfang September mithilfe medialer, digitaler und persönlicher Kommunikationswege um eine praktische Projektmitgestaltung geworben.

Bei dieser dialogreichen Informationsveranstaltung konnte das Interesse geweckt und noch für den kurzfristigen Umsetzungszeitrahmen der 1. Phase bis Ende November 2013 ein Sportverein gefunden werden.
Andere Sportvereine zeigten großes Interesse, möchten sich aber erst 2014 an der Projektinitiative beteiligen.

Der Baukauer Turnclub konnte auch kurzfristig die Startvoraussetzungen garantieren und wurde seitens des Stadtsportbundes und des SSB-Programmbeirates „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“ gebeten, die Initiative zu beginnen und Ende November eine Zwischenbilanz vorzulegen.

2.3 Umsetzung des Projekts im Baukauer Turnclub1879 e.V. Herne (BTC)

2.3.1 Handlungsschritte

Vereinsverantwortliche tragen Projektinitiative
Nach der Informationsauftaktveranstaltung durch den SSB im Sept. 2013 waren sich die Vereinsverantwortlichen und weitere engagierte Vereinsmitglieder schnell einig, unbedingt die Projektinitiative umzusetzen. Dabei stützten sie sich auf ihr Profil zur Zukunftsaufgabe „Ältere“.

Vereinsprofil des Baukauer Turnclubs zur Zukunftsaufgabe „Ältere“
Der BTC hat für sich folgendes Profil beschrieben, er

- bekennt sich zu dieser Zukunftsaufgabe, weist sie in seiner Satzung aus und hat eine verantwortliche Vereinsperson benannt
- hat das Profil der verantwortlichen Person einschließlich Kompetenzen detailliert beschrieben und begleitende Strukturen wie ein Team eingerichtet
- hat ein umfassendes Leitbild „Ältere“ mit der zentralen Leitidee „Stärkung der individuellen Gestaltungskraft“ formuliert
- formuliert, wie differenzierte altersgerechte Angebote, Gewinnen von Älteren als Mitarbeiter, Sichern von Generationenbeziehungen, Integration/Inklusion und Engagement und Beteiligung an Kooperationen erfolgen sollen
- motiviert seine Mitglieder, sich an einer für „Ältere“ gerechteren und generationenübergreifenden Gestaltung der Vereinskultur zu beteiligen
- bietet eine verlässliche interessen- und bedarfsgerechte Angebotsstruktur, auch mit sehr niederschwelligen Angeboten und der Berücksichtigung vielfältiger Veranstaltungstypen, wie Schnuppernachmittage, Mitmach-Angebote und Aktionstage mit differenzierten Veranstaltungsinhalten, z.B. „Rollator-Walking“

- bietet neben Bewegungs-, Spiel- und sportlichen Angeboten auch außersportliche Möglichkeiten des sozialen Kontakts (als Anlaufstelle, sozialer Lebensort/Heimat)
- zählt auch zu seinem Service, neben der Information und Beratung, die Begleitung und punktuelle Übernahme von Alltagsaufgaben, wie die Unterstützung bei schriftlichen Aufgaben gegenüber Ämtern
- spricht mit seinen sehr detailliert beschriebenen Angeboten, z.B. Ziele, Inhalte, Voraussetzungen, Ansprechperson, Wegbeschreibung, vor allem neue Mitglieder an
- hat alle Personengruppen des Vereins in die Entwicklungsschritte zum altersgerechten Lebensort eingebunden
- verfügt über ausreichend qualifizierte Übungsleiter/innen bzw. rekrutiert insbesondere Ältere und ermuntert sie zur Weiterqualifizierung
- nutzt die sozialen Talente besonders der Älteren für ein ehrenamtliches und freiwilliges Engagement zur Übernahme von Aufgaben
- pflegt und fördert aktiv eine Anerkennungs- und Wertschätzungskultur seiner Mitarbeiter/innen und Mitglieder
- bietet eine infrastrukturelle, wohlfühlende Atmosphäre
- hat sich als Kooperationspartner für andere Akteure zum Thema aufgestellt und geht aktiv auf sie zu, wie Senioreneinrichtungen und beteiligt sich an der Netzwerkarbeit
- bewertet seine Arbeit mit einem Qualitätsmanagement
- nutzt die Unterstützungsleistungen von Fachleuten und arbeitet mit ihnen zusammen
- betreibt eine ansprechende Öffentlichkeitsarbeit zum Thema, die besonders Ältere anspricht.

Projektwerkstatt und erste Schritte

In einer vereinsinternen „Projektwerkstatt" mit Vorstandsmitgliedern, der Abteilungsleitung „Ältere", Übungsleitern und weiteren engagierten Mitgliedern, die einfach mithelfen wollen, wurden wichtige Details intensiv besprochen und ein Handlungsplan zur Projektumsetzung verabredet.

Aspekte des Handlungsplans

Festgelegt wurden:

Zielgruppe

Jedermann - alle interessierten Baukauer Senioren mit und ohne Mitgliedschaft

Ansprechperson

Die verantwortliche Ansprechperson mit Telefonnummer

Projektzeit

Gesamtzeitrahmen 31.10 – 19.12. 2013;
zunächst einmal wöchentlich und insgesamt acht Begegnungstermine

Angebot

Seniorengerechtes „Bewegungsallerlei" ohne Vorbedingungen mit nachfolgender Begegnung in entsprechendem Ambiente mit Getränken

Ort

Sportjugendhaus des SSB, hier stehen verschiedene Räume zur Verfügung
Nutzung des angrenzenden Parkgeländes bzw. der urbanen Räume des Quartiers

Tag und Zeit
Ein festgelegter Wochentag, morgens 10 – 12 Uhr (immer donnerstags)
Transport der Teilnehmer/innen
Festlegen der verantwortlichen Begleitpersonen, die bei Bedarf interessierte Bürger von zu Hause abholen, zum Angebotsort fahren und wieder nach Hause begleiten.
Leitung des Angebotes und Helfer
Berufung der verantwortlichen Personen und der Helfer
Angebotsrahmen „Bewegungsallerlei"
Festlegen des Angebotsrahmens und der notwendigen Materialien im Team, einschließlich Notfallrucksack, ausgestattet mit Fotoapparat, Mobiltelefon und Erste-Hilfe-Kasten
Infrastruktur der Begegnung
Festlegen der Verantwortlichkeit für die Herrichtung des Begegnungsraumes und die Bewirtung
Kosten
Die Teilnahme ist kostenfrei
Besondere Ausrüstung der Teilnehmer/innen
Keine
Handzettelerstellung
Erstellung und Druck von Handzetteln, die auf das Angebot hinweisen; insgesamt 2500 Stück
Handzettelverteilung
Festlegen des Verteilungssystems, der Austeilpunkte, wie u.a. Supermärkte, Kioske und nach dem Kirchgang, Straßenverteilungswege und die Anzahl der Personen; hier durch die Vereinsjugend
Medieninformation
Aushang in verschiedenen Schaukästen
Pressekonferenz
Umsetzung zusammen mit dem SSB Herne und den örtlichen schreibenden Medien und dem Herner Lokalfunk (Herne 90.8), die umfänglich für das Projekt warben
Ideenbuch
Anlegen eines Ideenbuches, damit die Teilnehmer/innen ihre Bedürfnisse eintragen können, um bedarfsgerecht und individuell seitens des Vereins reagieren zu können

2.3.2 Zwischenbilanz

Schnelle Nachfrage
Kurz nach der Presseveröffentlichung und persönlichen Handzettelverteilung wurde die Ansprechperson von zahlreichen Interessenten, die Nicht-Mitglieder waren, angerufen und zum Angebot befragt

Nach sechs Treffen
21 Teilnehmer/innen, davon fünf mit Rollatoren und zwei mit Gehstock bilden die Teilnehmer-Gruppe. Das Altersspektrum geht bis ins 90. Lebensjahr.
Die Gruppe wird von einer Übungsleiterin und drei Helfern begleitet.

Der Angebotsrahmen besteht aus einem sportlichen und einem außersportlichen Teil.
Im bewegten Part wurden bisher nach den Wünschen der Teilnehmer/innen Spaziergänge unternommen, auch bei regnerischem Wetter. Zum Abschluss wurde gekickert. Gymnastik wurde drinnen und draußen betrieben und es wurden Übungen zur Sturzprophylaxe durchgeführt.

Der außersportliche Part folgt einem bestimmten Ritual, nämlich einem Erkennungslied, einer Kaffeerunde und einem intensiven Kommunikationsaustausch.
Hier wurden auch die Möglichkeiten des Ideenbuches genutzt. Das Ideenbuch fand sofort Interesse, wie eine Vielzahl von Eintragungen belegt. Es wurden inhaltliche und organisatorische Wünsche geäußert, wie Backen/Kochen, längere Bewegungszeit, Tanzen, Stricken, Gymnastik nach Musik, Singen, Kartenspiele.
Der Transportservice des BTC wird als besonders wertvoll begrüßt.

Bemerkenswertes
Es konnte eine 90-jährige Bürgerin bewegt werden, die seit zwei Jahren nicht mehr ihre Wohnung verlassen hat, sich von ihrer Hilfskraft zum Treff bringen zu lassen.

Reflexion der Teilnehmer/innen (TN)
Die TN bestätigen durch ihre vollzählige Teilnahme und ihre Aktionsbegeisterung ihre hohe Zufriedenheit. Besonders gelobt wird das individuelle Eingehen auf die TN.
Gut bewertet wurden die Berücksichtigung der TN-Wünsche, die Zweiteilung des Angebotes (sportlicher – außersportlicher Part), die Ritualisierung.
Einige TN streben an, Vereinsmitglied zu werden.
Die Lust auf Mehr an Bewegung wird durch das Interesse an anderen Angeboten des Vereins deutlich.

Reflexion der Übungsleitung und Begleitung (Gruppenleitung/GL)
Die GL begrüßten übereinstimmend die gute Vorbereitung auf die Projektumsetzung und –gestaltung und die Mitsprachemöglichkeiten.
Sie wurden im Vorfeld für die Aufgabe qualifiziert; teilweise durch das niederschwellige Qualifikationsangebot des SSB.
Ferner fanden sie besonders gut, dass sie durch den Verein bei der Umsetzung des Angebotes begleitet werden und sie autonom Veränderungen vornehmen konnten und können.
Sie begrüßten sehr, dass sich die TN sehr aufgeschlossen zeigten.
Besonders gut fanden die GL auch die eigenen Reflexionsphasen im gemütlichen Ambiente und unter Mitwirkung von Vereinsverantwortlichen.

Reflexion der Zieleebene
Das gezielte Ansprechen älterer Menschen und Einladen zu ausreichender, regelmäßiger Bewegung konnte als Ziel bisher sehr zufriedenstellend umgesetzt werden.
Wie weit eine Veralltäglichung der Bewegung als Teil eines gesunden Lebensstils bei den TN eingetreten ist, bleibt abzuwarten.
Die begleitende Unterstützung durch Bewegungsstarthelfer bzw. Bewegungspaten, die auch von zu Hause TN abholen, hat sich bewährt.

Das Bereitstellen von niederschwelligen Vereinsangeboten zur Mobilität, die über gemeinsames Bewegen hinausgehen und die individuelle Lebensqualität durch Vereinsbegegnungstreffs verbessern, ist das richtige Ziel, dem voll entsprochen wird.
Besonders deutlich wird, wie wertvoll ein Vereinsbegegnungstreff ist.

Das Ziel Mitgestalten an einer nachhaltigen bewegungsfreundlicheren, -motivierenden und barrierefreien Nahmobilitätskultur und -infrastruktur mit vitalen Lebens- und Bewegungsräumen durch den BTC ist in Anfängen realisiert. Der BTC hat infrastrukturell Bewegungsmöglichkeiten und –gelegenheiten im Sportjugendhaus selbst geschaffen, durch Nutzungsmodifizierung der Sitzungsräume und durch Nutzung des Umfeldes als Bewegungsraum. Darüber hinaus wurden neue Netzwerkpartnerschaften u. a. mit Kirchen eingegangen.

Reflexion auf der Vereinsebene
Als erstes Reflexionsergebnis mit Blick auf die Projektinitiative halten die Vereinsverantwortlichen fest, dass folgende übergreifende Ziele bisher erreicht wurden – Bezugsrahmen Stadtteil Baukau :

- Schärfung des öffentlichen Bewusstseins für die Wichtigkeit von Bewegung, Spiel und Sport für Ältere
- Verbesserung des Informationsstandes der Baukauer Bürger und Bürgerinnen über die gesundheitsorientierten Leistungen und Angebote der Sportvereine insbesondere für Ältere
- Aufbau von Strukturen und Intensivierung der Vernetzung zwischen dem BTC und den kommunalen Partnern im Stadtteil wie Freie Wohlfahrtspflege, Kirchen, Seniorenheimen.

2.3.3 Weiterer Prozessverlauf und Perspektiven

Fortsetzung der Projektinitiative
Die Fortsetzung der Projektinitiative ist jetzt bereits beschlossene Sache im BTC.

Weitere Entwicklung der Zielebene des Projektes
Das Anschlussprogramm für den Zeitraum Dezember 2013 bis März 2014 wurde auch unter Mitsprache durch die TN geplant. Dem Wunsch nach Bewegungseinheiten wird entsprochen, indem einmal monatlich zusätzlich zu dem bisherigen Rahmen weitere Aktivitäten angeboten werden, wie u. a. Thai Chi, Hockergymnastik, Fingergymnastik, Sitztanz.

Fortsetzung des gezielten Ansprechens älterer Menschen und Einladen zu dem Bewegungs- und Begegnungsangebot im Stadtteil.
Weiteres Bereitstellen von niederschwelligen Vereinsangeboten zur Mobilität, die über gemeinsames Bewegen hinausgehen und die individuelle Lebensqualität durch Vereinsbegegnungstreffs erhöhen.
Weiteres Mitgestalten an einer nachhaltigen bewegungsfreundlicheren, -motivierenden und barrierefreien Nahmobilitätskultur und -infrastruktur mit vitalen Lebens- und Bewegungsräumen.

Profil des BTC zur Zukunftsaufgabe „Ältere“ weiter entfalten und schärfen
Der BTC wird an seinem Profil weiterarbeiten, es schärfen und ergänzen.
Ergänzungsaspekte sind u.a.:

- Gewinnen von Älteren als Mitarbeiter, Sichern von Generationenbeziehungen, Integration/ Inklusion und Engagement und Beteiligung an Kooperationen
- Motivieren von Mitgliedern, sich an einer für „Ältere“ gerechteren und generationenübergreifenden Gestaltung der Vereinskultur zu beteiligen

- Nutzen der sozialen Talente besonders der Älteren für ein ehrenamtliches und freiwilliges Engagement zur Übernahme von Aufgaben
- Verfassen einer jährlichen Dokumentation und kontinuierliche Bewertung der Entwicklungsprozesse (Qualitätsmanagement)
- Betreiben einer Marketingstrategie, die besonders Ältere anspricht.

Übergreifende Ziele weiter realisieren

Dies heißt für den BTC, z.B.

- Weitere Schärfung des öffentlichen Bewusstseins für die Wichtigkeit von Bewegung, Spiel und Sport für Ältere
- Weitere Verbesserung des Informationsstandes der Herner Bürger und Bürgerinnen über die gesundheitsorientierten Leistungen und Angebote des Sportvereins insbesondere für Ältere
- Steigerung der Bewegungsaktivität älterer Menschen und Erhöhung des Anteils sportlich aktiver Älterer im Sportverein
- Weiterer Ausbau der Strukturen und Qualitäten, damit der kontinuierliche Ausbau hochwertiger, bedarfsgerechter und zielgruppenorientierter Bewegungs- und Sportangebote für Ältere gelingt
- Weiterer Ausbau, sich zu einem gesundheitsförderlichen Lebensort, insbesondere für Ältere zu entwickeln
- Aufbau eines zukunftsweisenden bedarfsgerechten und an modernen Standards orientierten Qualifizierungssystems für die Zielgruppen der Älteren im Verein
- Besondere Förderung von Generationsbeziehungen, Integration, Chancengerechtigkeit und des ehrenamtlichen Engagements in den Bezügen des Sportvereinslebens und im gesellschaftlichen Raum
- Aufbau von Strukturen und Intensivierung der Vernetzung zwischen dem BTC und den Akteuren des städtischen Gesundheits-, Bildungs-, Senioren- und Sozialsektors und Ausbau mit weiteren kommunalen Partnern (u.a. Freie Wohlfahrtspflege, Kirchen, Seniorenheime)
- Förderung der Bereitschaft des Vereins, gesellschaftliche Mitverantwortung für die Gesundheit älterer Menschen zu übernehmen und gegenüber neuen Projekten weiter aufgeschlossen zu sein.

Konkrete weitere Handlungsschritte der Projektinitiative

Weiterer Ausbau der Angebotsinhalte (bewegtes Gedächtnistraining) und der Dialoginhalte des Begegnungsteils (Zeitungsanalysen, Basteln)

Stärkere Nutzung der Kooperationsmöglichkeiten mit der ev. und rk. Kirche

Ergänzungsangebot zum bisherigen Wochenangebot, nämlich einmal im Monat Treffen in einem Seniorenheim, um sich zusammen mit den Heimbewohnern zu bewegen und den dortigen „Seniorengeräteparcours“ zu nutzen und Gespräche zu führen.

2.4 Künftige SSB – Projektschritte

Der Stadtsportbund hat sich zur Umsetzung des Programms „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“ eindeutig bekannt, wie die vielfältigen Aktivitäten beweisen.

Er wird auch diese Projektinitiative weiterhin mit umfänglichem Elan fördern. Denn der SSB fühlt sich zusammen mit seinen Sportvereinen verantwortlich für eine nachhaltige bewegungsfreundlichere, –motivierende und barrierefreie Nahmobilitätskultur und -infrastruktur mit vitalen Lebens- und Bewegungsräumen.
Dafür will er auch künftig zusammen mit seinen Sportvereinen als Anwalt und Garant für Bewegung, sich dieser gesamtgesellschaftlichen Aufgabe annehmen!
Darum ist er auch an wichtigen Stadtentwicklungsprozessen auf Augenhöhe zu beteiligen.

Die Zwischenergebnisse des Baukauer Turnclubs zeigen, dass der eingeschlagene Weg richtig ist.
Sie sind ein vorwärtsweisendes Signal und geben eine wichtige Orientierung für alle anderen Sportvereine, sich ebenfalls der Projektidee anzunehmen und sie in ihrem Vereinsumfeld zu integrieren, aber auch weiterzuentwickeln.
Herner Sportvereine werden bei dieser Zukunftsausrichtung nicht alleine gelassen.

Die Sportvereine, die bei der Informationsveranstaltung im September 2013 bereits Interesse bekundet haben, sind bei der Fortsetzung der Projektinitiative in 2014 erste Adressen.

Ebenfalls ist das kommunale Interesse für die Projektinitiative geweckt worden, wie die Vortragseinladung im September 2013 in den Seniorenbeirat der Stadt Herne und Gespräche mit dem Sportausschussvorsitzenden der Stadt Herne belegen.

Der Stadtsportbund wird im Jahr 2014 um die Ausdehnung der Projektinitiative durch die Beteiligung weiterer Sportvereine und Partner des Sports mit verschiedenen Aktionen werben und auch aktiv auf politische städtische Gremien zugehen.

3. Materialien LSB NRW und SSB Herne zum Programm

Landessportbund NRW (2012): Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!". Duisburg

Landessportbund NRW (2011): Chancen ergreifen, Perspektiven schaffen, unsere Gesellschaft mitgestalten – Vereinssport 2020. Duisburg

MWEBWV (2012): Aktionsplan der Landesregierung zur Förderung der Nahmobilität. Düsseldorf.

Balster, K. (2013): SSB-Projektinitiative „Alltags-Nahmobilität". Vortrag beim Seniorenbeirat der Stadt Herne am 16.9.2013

Balster, K. (2013): Kap. 2.10 Ältere. In: SSB-Herne (2013, Hrsg.): Materialband 3 „Zukunft gestalten und sichern" – Antworten von Sportvereinen auf häufig genannte Zukunftsaufgaben –.Herne März 2013, S. 25-26.

Balster, K. (2013): „Bewegt ÄLTER werden Herne!" – Informations- und Angebotsverzeichnis Herner Sportvereine. In. SSB-Herne (Hrsg.) SSB Materialband 7. Sept. 2013.

Balster, K./Thiele, P: (2013): SSB-Programm „Bewegt ÄLTER werden in Herne!". In: SSB-Herne (2013, Hrsg.): Materialband 5 „SSB-Jahresbericht – Sport bewegt Herne". Mitgliederversammlung 2013, 4. Herne Juni 2013, S. 10

Balster, K.: (2013): Bewegung, Spiel und Sport der älteren Menschen. In SSB-Herne (2013, Hrsg.): SSB- Materialband 6 „Gesunde Stadt Herne". Herne April 2013, 59-63.

Balster, K./Thiele, P: (2013): Auswertung Schwerpunkt „SSB-Programm Ältere". In: SSB-Herne (2013, Hrsg.): Materialband 8 „Auswertung SSB-Vereinsbefragung 2013". Herne Okt. 2013, S. 4

Balster, K. (2012): Bewegt ÄLTER werden in Herne! – Sportvereine stellen sich der zukunftsweisenden Aufgabe. Impulsreferat beim 3. SSB-Themenabend am 11. Juni 2012. In: SSB-Herne (2012, Hrsg.): Materialband 1 „Zukunft gestalten" – Zielausrichtung, Positionspapiere, Impulsreferate und Vereinsberatungs-Service. Herne Mai 2012.S.39-47

Balster, K. (2012): Positionspapier „Bewegt ÄLTER werden in Herne!". In: SSB-Herne (2012, Hrsg.): Materialband 1 „Zukunft gestalten" – Zielausrichtung, Positionspapiere, Impulsreferate und Vereinsberatungs-Service. Herne Mai 2012, .S.12-13

Balster, K. (2012): Flyer „Bewegt ÄLTER werden in Herne!". SSB Herne (Hrsg.). Herne Okt. 2012

4. Pressespiegel



Gemeinsam mobil

Baukauer Turnclub und Stadtsportbund starten ein Projekt für ältere Menschen

Viele Menschen bewegen sich zu wenig und ältere sowieso. Die Förderung der Alltags-Mobilität hat sich der Landessportbund mit dem Förderprogramm „Bewegt älter werden in NRW" auf seine Fahnen geschrieben. Herne hat die Anregung aufgegriffen.

VON RAINER RÜSING



Petra Thiele (l.) und Petra Hermann-Kopp vom BTC hoffen, dass viele Seniorinnen und Senioren das Angebot annehmen, sich gemeinsam zu bewegen. Foto: Erler

„Wir haben uns gefragt, was wir bei uns Besonderes tun können", sagt Dr. Klaus Balster, 2. Vorsitzender des Stadtsporbundes. Ein Konzept zur Förderung der Altersmobilität war schnell gefunden und auch bald den Sportvereinen der Stadt auf einer Informationsveranstaltung vorgestellt.

„Nicht ohne Resonanz", freut sich Balster. Der Baukauer Turnclub (BTC) der größte Verein der Stadt, hat die Idee als erster aufgegriffen und ein Pilotprojekt auf die Beine gestellt.

So geht es schon morgen, am 31. Oktober, los mit der Bewegung für Ältere. „

Unter dem Motto ‚Gemeinsam mobil' laden wir von 10 bis 11 Uhr alle Seniorinnen und Senioren zu einem Spaziergang durch den Strünkeder Schlosspark ein", sagt BTC-Vorsitzende Petra Hermann-Kopp. Treffpunkt ist das Sportjugendhaus am Westring 263. „Zu einem Spaziergang wohlgemerkt", bekräftigt Petra Thiele, beim BTC für die Belange der Älteren zuständig. Es gehe schließlich um das ‚sich bewegen' und nicht um Sport, wohinter oft der Leistungsgedanke stehe. Gesunde Bewegung, gemeinsam mit anderen ins Gespräch kommen, darauf komme es an. Und selbstverständlich, das betonen beide BTC-Frauen, müsse niemand Mitglied im Verein werden. Das Kommunikative steht im Mittelpunkt, was nach Ende des Spaziergangs bei einem dampfenden Kaffee im Sportjugendhaus weiter gepflegt werden kann. Dort wird auch ein „Ideenbuch" ausliegen, wo – wer möchte – Anregungen für weitere Aktivitäten hinterlassen kann. „Unser Angebot ist übrigens auch für Senioren geeignet, die auf Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind", betont Petra Thiele. Erst einmal bis zum 19. Dezember findet die Veranstaltung immer donnerstags statt. Im neuen Jahr geht es dann weiter. Bei schlechtem Wetter findet im Sportjugendhaus ein Alternativprogramm statt, zum Beispiel mit Gedächtnistraining oder Sitztanz.

„Einfach vorbeikommen", rät Petra Thiele, die auch gerne weitergehende Fragen beantwortet (Tel.: 02323/ 91 94 21). Eine Verpflichtung geht niemand ein, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Werbung für das Angebt hat der BTC in den letzten Wochen mehrfach gemacht. Die Vereinsjugend hat Flyer verteilt, vor Geschäften und Kirchen wurden Menschen gezielt angesprochen.



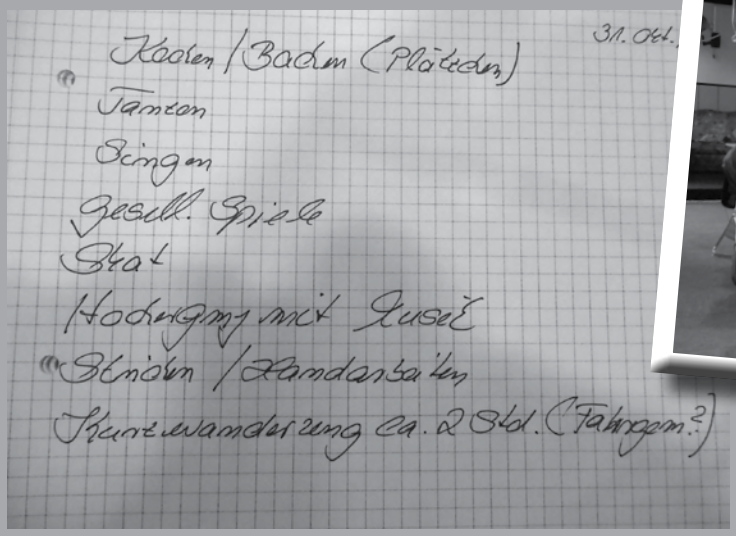


Wohnen

3 23 / 5 40 95 · Fax 0 23 23 / 1 32 28



Erfolgreicher Start für das Pilotprojekt „Gemeinsam Mobil“ des Baukauer Turn-Clubs: 19 Senioren und fünf ehrenamtliche Helfer kommen bis zum 19. Dezember jeden Donnerstag um 10 Uhr zu regelmäßiger Bewegung in der Gemeinschaft zusammen. Sie werden wenn nötig auch abgeholt, damit sie sich in ihrem direkten Umfeld bewegen und somit ihre eigenständige Mobilität, vorzugsweise zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, möglichst lange erhalten bzw. zurückgewinnen können. Nach dem Spaziergang trifft man sich in geselliger Runde. Das Angebot ist offen für alle und kostenlos. Im Januar es weiter geführt und soll ein dauerhaftes Angebot des BTC werden. Interessenten melden sich bei Petra Thiele unter Tel. 02323-9194 Foto: SSB









Senioren kommen in Bewegung

Der Baukauer Turnclub startet in Kooperation mit dem Stadtsportbund ein Projekt, das älteren Menschen zu länger währender Eigenständigkeit verhelfen und die Einsamkeit verringern soll

Von Henrike Pinkal

Vereinsamung im Alter und zunehmende Immobilität sind Themen, die im Zuge des demografischen Wandels immer mehr an Bedeutung gewinnen. Um diesen Entwicklungen entgegenzuwirken, startet am 31. Oktober ein Pilotprojekt des Baukauer Turnclubs, in dem nicht nur Bewegungsangebote gemacht werden, sondern die potenziellen Teilnehmer gezielt angesprochen und an die Angebote herangeführt werden sollen.

Von der Kanzel aus angekündigt

„Wir waren sofort von der Idee begeistert", sagt Petra Hermann-Kopp, vom BTC. Der Stadtsportbund übertrug die Initiative „Bewegt älter werden in NRW" auf städtische Ebene und informierte alle Herner Sportvereine. Am meisten Initiative brachte der BTC auf, sofort meldeten sich 13 Freiwillige, die das Bewegungsangebot für Senioren begleiten möchten.

„Wir haben uns überlegt, wie wir die Senioren am besten erreichen können", erklärt Petra Thiele, beim BTC für den Seniorensport zuständig. Es wurden 2500 Flyer gedruckt, 1700 davon wurden von der Vereinsjugend im ganzen Stadtteil verteilt. Andere wurden in Discountern ausgelegt oder an der Tür ausgeteilt. Und auch die Kirchengemeinden St. Marien und Matthäus wurden einbezogen.

„Pfarrer Dirk Salewski von der Matthäusgemeinde hat das Projekt von der Kanzel aus angekündigt", sagt Petra Thiele, „und er hat uns versichert, dass Bedarf in der Gemeinde besteht." Oft hätten Senioren nämlich den Wunsch sich zu bewegen, nur alleine fehle die Motivation. Über das Bewegungsangebot, das mit einem Spaziergang im Schlosspark Strünkede ins Leben gerufen wird, sollen Kontakte geknüpft werden. Der Spaziergang wird etwa eine Stunde lang dauern – Start- und Zielpunkt ist das Sportjugendhaus am Westring 263 – anschließend setzt man sich zum Austausch bei einer Tasse Kaffee zusammen. Bei dieser Gelegenheit soll ein „Ideenbuch" herumgereicht werden, in das die Teilnehmer ihre Ideen für weitere Bewegungsangebote eintragen können.

Terminierung und Kontakt

■ **Ab Donnerstag,** 31. Oktober, bis zum 19. Dezember, wird das Angebot immer donnerstags von 10 bis 12 Uhr stattfinden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme an einem Termin verpflichtet nicht zu einer Teilnahme am nächsten.

■ **Weitere Informationen** bei Petra Thiele vom BTC ☎ HER 919421.



Petra Thiele und Petra Hermann-Kopp vom Baukauer Turnclub stellen das Programm „Gemeinsam Mobil!" vor. FOTO: MICHAEL KORTE

„Es ist ein Bewegungs- und kein Sportangebot", stellt Thiele klar. Sport sei oft mit Leistung verbunden, aber es gehe um die Bewegung an sich. Und auch Menschen im Rollator und Rollstuhl sollen an den Angeboten teilnehmen können.

Die ehrenamtlichen Helfer, die die Angebote begleiten werden, haben eine so genannte niederschwellige Qualifikation zum Umgang mit Demenz und mit Gehhilfen wie z.B. Rollatoren erworben. Es sind auch Kooperationen mit Baukauer Seniorenzentren geplant. Willkommen sind auch Senioren aus anderen Stadtteilen und Interessenten, die ehrenamtlich helfen möchten.







5. SSB-Kontakte

Stadtsportbund Herne e. V.
Bahnhofstr. 143 • 44623 Herne
Tel.: 0 23 23-5 36 93
Internet: www.ssb-herne.de
Mail: info@ssb-herne.de

Sprechzeiten:
Mo. Di. Mi.: 09.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag: 13.00 - 18.00 Uhr
Freitag: 09.00 - 12.00 Uhr

Sportjugend Herne
Bahnhofstr. 143 • 44623 Herne

Sprechzeiten:
Dienstag: 17.00 - 18.00 Uhr

Ansprechpartner in der SSB Geschäftsstelle:

Silvia Jedamzik
Geschäftsführerin des SSB und der Herner Sportjugend
Tel.: 0 23 23-5 36 93 • www.sportjugend-herne.de • Mail: sportjugend@ssb-herne.de
www.ssb-herne.de • Mail: info@ssb-herne.de

Ina Losch-Schroeder
Breitensportkoordinatorin, Breitensportentwicklung und Bildungswerk
Referentin „Bewegt GESUND bleiben in Herne!"/„Bewegt GESUND bleiben in NRW!"
Tel: 0 23 23-95 70 98 • Mail: breitensport@ssb-herne.de • Mail: bildungswerk@ssb-herne.de

Petra Herrmann-Kopp
Referentin „NRW bewegt seine KINDER!"
Tel.: 0 23 23-5 36 93 • Mail: hernebewegt@ssb-herne.de

Jörg Wilking
SSB-Verwaltungsangestellter
Tel.: 0 23 23-5 36 93 • Mail: joerg.wilking@ssb-herne.de

Julia Blatt
Referentin „Soziale Chancen im Sport in Herne"
Tel.: 0 23 23-5 36 93 • Mail: sozial@ssb-herne.de

Programm "Bewegt ÄLTER werden in Herne!"

Petra Thiele
Programm-Koordinatorin „Bewegt ÄLTER werden in Herne!"/„Bewegt ÄLTER werden in NRW!"
Tel.: 0 23 23-5 36 93 • Mail: senioren@gmx.de

SSB-Programmbeirat „Bewegt ÄLTER werden in Herne!"

Dr. Klaus Balster (Vorsitzender) , **Ina Losch-Schroeder, Renate Tietz, Marion Wozniak, Petra Thiele** (Programm-Koordinatorin)