DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

GYMWELT

Aktiv bis 100

Ein Projekt des Deutschen Turner-Bundes

Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort

www.dtb-online.de

www.pluspunkt-gesundheit.de

Impressum

Herausgeber: Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt

Projektleitung und Dokumentation: Petra Regelin
petra.regelin@dtb-online.de

Layout: Jörg Thöming | K45 | www.k45.de

Fotos: Heiko Wolfraum, Deutscher Turner-Bund und Netzwerkpartner

Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Mörfelden-Walldorf

Copyright: Deutscher Turner-Bund, Deutscher Olympischer SportBund

Das Projekt des Deutschen Turner-Bundes »Aktiv bis 100« ist Teil des DOSB-Projektes »Bewegungsnetzwerk 50 Plus«.

Inhalt

Impressum **2**

1 Das Projekt »Aktiv bis 100« des Deutschen Turner-Bundes **5**

1.1 Rahmenbedingungen **5**

1.2 Projektziele **5**

2 Die Umsetzung des Projektes »Aktiv bis 100« **9**

2.1 Wie kommunale Netzwerke hochaltrige Menschen in Bewegung bringen **9**
2.1.1 Die Aufgaben der kommunalen Netzwerke »Aktiv bis 100« 10
2.1.2 Erfahrungen der Netzwerkarbeit zum Aufbau von Bewegungsgruppen für Hochaltrige 11

2.2 Die Umsetzung in Frankfurt am Main **15**
2.2.1 Kooperationspartner 15
2.2.2 Arbeitsergebnisse des Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100« 17
2.2.3 Weiterführung nach Projektende 21
2.2.4 Presseberichte zur Umsetzung des Projektes in Frankfurt am Main 23

2.3 Die Umsetzung in Achern/Baden-Württemberg **27**
2.3.1 Kooperationspartner 27
2.3.2 Arbeitsergebnisse des Achener Netzwerkes »Aktiv bis 100« 28
2.3.3 Weiterführung nach Projektende 30
2.3.4 Presseberichte zur Umsetzung des Projektes in Achern 31

3 Ergebnisse der Evaluation **36**

4 Übergeordnete Presseberichte zum Projekt »Aktiv bis 100« **47**

5 Netzwerke im Sport – Was Sie dem Verein bringen und wie man sie aufbaut! **57**

Arbeiten Sie noch allein oder netzwerken Sie schon? **57**

1 Das Projekt »Aktiv bis 100« des Deutschen Turner-Bundes

Das Projekt des Deutschen Turner-Bundes »Aktiv bis 100 – Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort« ist ein Teil des Projektes des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) »Bewegungsnetzwerk 50 plus« – Förderung von Sport und Bewegung für Ältere durch ein vernetztes Angebot in der Kommune.

1.1 Rahmenbedingungen

Übergeordnetes Ziel des DOSB-Projektes »Bewegungsnetzwerk 50 Plus« ist es, eine erfolgreiche Vernetzung von Sportvereinen und Sportverbänden mit kommunalen Kooperationspartnern aus Senioren-, Sozial und Gesundheitsverbänden und -institutionen zu unterstützen und zu fördern. Das DOSB-Gesamtprojekt umfasst insgesamt sechs Teilprojekte. Eins davon ist das Projekt »Aktiv bis 100« des Deutschen Turner-Bundes. Die Laufzeit des DTB-Projektes umfasst 2 Jahre. Es lief vom 1. November 2009 bis zum 31. Oktober 2011. Das Projekt wurde finanziell unterstützt vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

1.2 Projektziele

Der Deutsche Turner-Bund verfolgt mit dem Projekt »Aktiv bis 100 – Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort« das Ziel, **gemeinsam mit Netzwerkpartnern** hochaltrige Menschen, die **über 80 Jahre** alt sind, noch zu Hause leben und bisher **niemals sportlich aktiv** waren, zu motivieren, sich einer Bewegungsgruppe in einem Turn- und Sportverein anzuschließen und dort regelmäßig aktiv zu sein. Diese Menschen stehen häufig an der Schwelle der Pflegebedürftigkeit.

In den Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100« wird ein speziell auf die Zielgruppe ausgerichtetes Bewegungsprogramm durchgeführt. Es basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und ist gemeinsam mit Wissenschaftlern und Experten entwickelt worden. Ziel des Bewegungsprogramms ist es, die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten und die Alltagsbewältigungskompetenzen zu fördern. Dabei geht es vor allem um die Erhaltung von Muskelkraft, von Balance, Gleichgewicht und Standsicherheit, von Gehfähigkeit und Mobilität sowie von Beweglichkeit. Es geht darum, durch eine Stärkung der alltagsrelevanten motorischen Fähigkeiten Stürze zu verhindern und die Pflegebedürftigkeit der Menschen zeitlich zu verschieben oder sogar zu verhindern.

Der Deutsche Turner-Bund hat bereits seit einigen Jahren Erfahrung in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige. Er hat ein wissenschaftlich überprüftes Bewegungskonzept zur Aufrechterhaltung der Alltagskompetenzen, zur Verhinderung von Stürzen sowie zur Förderung der Gehirngesundheit durch Bewegung entwickelt. Außerdem ist eine spezielle Übungsleiterfortbildung zur qualifizierten Bewegungsförderung hochaltriger Menschen konzipiert worden. Die bisherigen Aktivitäten des Deutschen Turner-Bundes haben die Sportvereine für diese Zielgruppe sensibilisiert und die Übungsleiter und -leiterinnen qualifiziert. Dadurch ist erreicht worden, dass neuerdings häufig Mitglieder auch im hohen Lebensalter Vereinsmitglied bleiben, weil ihnen ein spezielles Angebot zur Verfügung steht. Es konnte jedoch nicht erreicht werden, hochaltrige zu Hause lebende Menschen anzusprechen, die bisher keine Sporterfahrung haben und inaktiv sind. Gerade diese Menschen brauchen aber besonders dringend ein gezieltes Bewegungstraining, um die Alltagskompetenzen möglichst lang zu erhalten und Pflegebedürftigkeit zu verhindern oder zeitlich zu verschieben.

Übergeordnetes Ziel des Projektes »Aktiv bis 100« ist es folglich, dieses Problem gemeinsam mit Kooperationspartnern in einem kommunalen Netzwerk zu lösen. Schafft man es gemeinsam in einem kommunalen Netzwerk, hochaltrige Menschen, die bisher nie sportlich aktiv waren, für ein Bewegungsangebot im Verein anzusprechen, zu motivieren und sie auf Dauer an das Angebot zu binden? Wenn ja, mit welchen Umsetzungsstrategien, gemeinsamen Aktivitäten und Maßnahmen ist das möglich?

Das Projekt »Aktiv bis 100« hat Antworten auf diese Fragen geliefert. Folgende Teilziele wurden angestrebt:

Teilziel 1:

Aufbau von zwei Netzwerken »Aktiv bis 100« in einer ländlichen und einer städtischen Modellregion

Zielsetzung von »Aktiv bis 100« ist es, in zwei Modellregionen, in einer ländlichen Modellregion in Achern/Baden-Württemberg und in einer städtischen Modellregion in Frankfurt/Main, funktionierende Netzwerke »Aktiv bis 100« aufzubauen. Es sollen auf kommunaler Ebene Kooperationspartner aus Gesundheits-, Sozial- und Seniorenverbänden oder -institutionen identifiziert und gewonnen werden, die sich gemeinsam als Netzwerk dafür einzusetzen, hochaltrige Menschen in Bewegung zu bringen.

Teilziel 2:

Ansprache und Gewinnung bewegungsinaktiver hochaltriger Menschen für ein Bewegungsprogramm zur Erhaltung der Funktionsfähigkeit zur Alltagsbewältigung

Ziel ist es, in den sozialen Netzwerken »Aktiv bis 100« gemeinsam Strategien zur Ansprache und Gewinnung von hochaltrigen Teilnehmer, die zu Hause leben und sich bisher nicht aktiv bewegen, zu entwickeln. Dies ist eine sehr große Herausforderung, weil Menschen im höchsten Alter nur schwer motivierbar sind. Sie haben Ängste und Hemmungen. Maßnahmen und Aktivitäten zur Ansprache hochaltriger Menschen sollen entwickelt, eingeleitet und durchgeführt werden. Bei auftauchenden Problemen sollen Problemlösestrategien entwickelt und umgesetzt werden.

Teilziel 3:

Aufbau und Durchführung einer Bewegungsgruppe »Aktiv bis 100« in den beiden Modellregionen

Ziel ist es, in beiden Modellregionen eine Bewegungsgruppe »Aktiv bis 100« zu organisieren und durchzuführen. Dabei handelt es sich um ein gezieltes Bewegungsprogramm zur Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit im Alltag, zur Verhinderung von Stürzen sowie zu Förderung von Gehfähigkeit und Mobilität.

Teilziel 4:

Qualifizierung der Übungsleiter und -leiterinnen für die Leitung einer Bewegungsgruppe »Aktiv bis 100«

Zur qualifizierten Durchführung der Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100« müssen die Übungsleiter und -leiterinnen vor Ort speziell ausgebildet werden.

2 Die Umsetzung des Projektes »Aktiv bis 100«

Die Umsetzung des Projektes »Aktiv bis 100« erfolgte in zwei Modellregionen:

- in einer Großstadt, in Frankfurt am Main
- in einer ländlichen Modellregion in Achern/Baden-Württemberg

2.1 Wie kommunale Netzwerke hochaltrige Menschen in Bewegung bringen

In beiden Modellregionen, in Frankfurt am Main und in Achern/Baden-Württemberg, wurden soziale Netzwerke »Aktiv bis 100« aufgebaut. Auf kommunaler Ebene wurden gemeinsam mit den örtlichen Turn- und Sportvereinen Kooperationspartner aus Gesundheits-, Sozial- und Seniorenverbänden oder -institutionen identifiziert, gewonnen und motiviert, sich gemeinsam als Netzwerk dafür einzusetzen, hochaltrige Menschen in Bewegung zu bringen.

In den sozialen Netzwerken wurden gemeinsam Strategien zur Ansprache und Gewinnung von sehr alten Menschen entwickelt. Dies ist eine sehr große Herausforderung, weil Menschen im höchsten Alter nur schwer motivierbar sind, etwas völlig Neues zu beginnen. Sie haben Ängste und Hemmungen, in einem Turnverein aktiv zu werden. Allein kann ein Turnverein es nicht schaffen, inaktive Menschen über 80 für Bewegung zur Förderung der Alltagsbewältigungskompetenzen und zur Sturzprävention und zu gewinnen.

2.1.1 Die Aufgaben der kommunalen Netzwerke »Aktiv bis 100«

Grundsätzlich waren folgende Aufgaben von den Netzwerken »Aktiv bis 100« zu bewältigen:

1. **Teilnehmerakquise durch Öffentlichkeitsarbeit und gezielte Einzelansprachen:** Die Netzwerkpartner haben gemeinsam eine weitreichende Öffentlichkeitsarbeit betrieben. Es gab viele Pressegespräche, über 50 Artikel in kommunalen, regionalen, landesweiten und bundesweiten Veröffentlichungen und sogar eine Veröffentlichung auf europäischer Ebene. Plakate wurden in Arztpraxen, Apotheken und Geschäften ausgehängt. Flyer wurden ausgelegt, um hochaltrige Menschen zu erreichen. In den Modellregionen gab es zeitweise keinen öffentlichen Platz, keine öffentliche Einrichtung, in der kein »Aktiv bis 100« – Werbeplakat hing.

2. **Suche einer barrierefreien Räumlichkeit:** Die Kommunalen Netzwerke »Aktiv bis 100« haben gemeinsam eine geeignete barrierefreie Räumlichkeit gesucht und gefunden.

3. **Organisation und Durchführung der Bewegungsgruppe »Aktiv bis 100«:** Die Turn- und Sportvereine haben die Organisation und Durchführung des Bewegungsangebotes hauptverantwortlich übernommen und einen besonders ausgebildeten Übungsleiter zur Verfügung gestellt.

4. **Anschubfinanzierung im ersten halben Jahr**: In den ersten sechs Monaten war das Bewegungsangebot für alle Teilnehmer kostenlos. Es wurde aus den Projektmitteln zur Verfügung gestellt. Dies ist wichtig, um für die Zielgruppe die anfängliche Hürde für den Besuch des Bewegungsangebots so gering wie möglich zu halten.

5. **Organisation eines Fahrdienstes:** Im Zuge der Teilnehmergewinnung ist deutlich geworden, dass einige der hochaltrigen Teilnehmer es nicht schaffen, allein von zu Hause zur Bewegungsgruppe zu kommen. In zwei Fällen – in Achern und in Frankfurt-Sindlingen – ist deshalb ein Fahrtdienst (Hol- und Bringdienst) erfolgreich ehrenamtlich organisiert und umgesetzt worden.

6. **Sicherung der Nachhaltigkeit:** Nach dem halben Jahr wurde versucht, die Bewegungsangebote in ein Dauerangebot des Vereins zu überführen. Dazu mussten die Teilnehmer und -nehmerinnen nach Ablauf der 6 Monate bereit sein, Vereinsmitglied zu werden und den Vereinsbeitrag selbstständig zu zahlen.

2.1.2 Erfahrungen der Netzwerkarbeit zum Aufbau von Bewegungsgruppen für Hochaltrige

Grundsätzlich kann festgestellt werden, dass kommunale Netzwerke sehr erfolgreich dabei sein können, hochaltrige Menschen über 80 Jahre, die noch zu Hause leben und nicht sportlich aktiv sind, für Bewegungsangebote zu gewinnen.

Es muss jedoch auch festgehalten werden, dass die Auswahl der Netzwerkpartner, das Netzwerkmanagement und die Frage, ob es gelingen kann, eine gemeinsame Identität zu entwickeln, einen entscheidenden Einfluss darauf hat, ob die Kooperationspartner erfolgreich zusammenarbeiten.

Im Folgenden werden einige grundsätzliche Erfahrungen, die im Rahmen des Projektes »Aktiv bis 100« beim Netzwerkaufbau, beim Netzwerkmanagement und bei der Umsetzung der Aufgaben und Ziele der kommunalen Netzwerke »Aktiv bis 100« gemacht worden sind, aufgeführt.

Zur Auswahl der Netzwerkpartner

In beiden Modellregionen wurde im Vorfeld analysiert, welche Verbände, Vereine und Institutionen im Bereich der Betreuung oder Aktivierung hochaltriger Menschen besonders aktiv und engagiert sind. Diese wurden telefonisch kontaktiert und zu einer ersten Sitzung eingeladen. Die meisten kontaktieren Verbände oder Vereine hatten Interesse an einer

Zusammenarbeit. Von besonderem Interesse für die Netzwerke sind solche Institutionen, die direkten persönlichen Kontakt zu hochaltrigen Menschen haben. Dies sind zum Beispiel

- eine Initiative der Caritas, die ambulante Hausbesuche bei Hochaltrigen durchführt,
- eine Nachbarschaftsinitiative (Adsum e.V.), die Serviceleistungen für Hochaltrige zur Verfügung stellt,
- ein Ambulanter Pflegedienst, der Hochaltrige zu Hause versorgt,
- Einrichtungen für Betreutes Wohnen, die ihre Bewohner genau kennen und einschätzen können, wer ein solches Bewegungsprogramm braucht,
- ein Sozialverband (VDK Sindlingen), der bereits Erfahrungen damit hat, immobile ältere Menschen für notwendige Einkäufe in ein Einkaufszentrum zu fahren.

Festlegen eines gemeinsamen Ziels

Es hat sich als besonders wichtig erwiesen, auf der ersten Netzwerksitzung ein gemeinsames Ziel zu vereinbaren und festzulegen. In diesem Fall wurde das Ziel folgendermaßen formuliert: Wir wollen gemeinsam daran arbeiten, hochaltrige Menschen über 80 Jahren, die noch zu Hause leben, für ein Bewegungsangebot »Aktiv bis 100« in einem Turn- und Sportverein zu gewinnen. Wir wollen diese Bewegungsgruppe gemeinsam organisieren und weiterbegleiten.

Entwicklung einer gemeinsamen Identität

Es hat sich gezeigt, dass die Netzwerkarbeit dann besonders gut und effektiv funktioniert, wenn es gelingt, eine gemeinsame Identität als Netzwerk zu entwickeln. Das funktioniert nur, wenn jeder Partner bereit ist, sich in den Dienst der Sache zu stellen und das gemeinsame Ziel in den Vordergrund der Arbeit zu stellen. Die Einzelinteressen der Netzwerkpartner werden zwar berücksichtigt, stehen aber nicht im Vordergrund.

Die Schlüsselrolle des Netzwerkkoordinators

Der Netzwerkkoordinator hat eine Schlüsselfunktion. Er hat die Aufgabe, die Partner zu gewinnen und dauerhaft zu binden. Er hält den Kontakt zu allen Beteiligten, gibt den Rahmen vor und sorgt dafür, dass alle Partner sich im Netzwerk wohl und aufgehoben fühlen. Nur dann sind sie auch bereit, Aufgaben, die zur Erreichung des Ziels führen, zu übernehmen. Der Koordinator ist gleichzeitig Motivator, Impulsgeber, Strukturgeber, Konfliktbereiniger und Controller. Ohne einen solchen Koordinator hätte die Netzwerkarbeit nicht funktioniert.

Gemeinsame Teilnehmerakquise

Die Gewinnung der über 80-jährigen Teilnehmer für die Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100« wurde von allen Netzwerkpartnern als eine Gemeinschaftsaufgabe angesehen. Es hat sich gezeigt, dass die Gewinnung von hochaltrigen Teilnehmern dann besonders erfolgreich ist, wenn mehrere Methoden miteinander kombiniert werden:

Die Verbände, Vereine oder Institutionen, die einen direkten persönlichen Kontakt zu über 80-Jährigen haben, haben den Kontakt genutzt und die Menschen direkt angesprochen, um sie für die Bewegung zu motivieren. Gleichzeitig sind im Vorfeld des Gruppenstarts viele Presseartikel zur Neugründung der Gruppe in örtlichen Zeitungen, Zeitschriften und Anzeigenblättern erschienen. Außerdem lagen bei Ärzten, in Apotheken, Supermärkten und in den Rathäusern Flyer aus und überall dort hingen auch Plakate. Die Bürgerinnen und Bürger wurden also zwangsläufig in ihrem unmittelbaren Umfeld über die Neueinrichtung der Gruppe informiert.

Wenn dann noch das persönliche Angesprochen werden hinzukam, war die Wahrscheinlichkeit relativ hoch, dass die Hürde zum Einstieg genommen wurde.

Die Teilnehmergewinnung umfasste über diese Schritte des Bekanntmachens hinaus die folgenden Strategien:

1. **Ängste nehmen:** In allen Veröffentlichungen und bei Werbeveranstaltungen wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass jeder mitmachen kann und auch sollte – unabhängig von der Belastbarkeit, von körperlichen Einschränkungen und von eingeschränkter Immobilität. Es wurde deutlich gemacht, dass es sich um eine Bewegungsgruppe speziell für hochaltrige Menschen **ohne Bewegungsvorerfahrung** handelt. Es wurde expilizit gesagt, dass auch **Menschen mit Gehstock, mit Rollator oder Rollstuhl** teilnehmen können. Es wurde damit geworben, dass die Betroffenen **ganz vorsichtig** an Bewegung herangeführt werden und dass sie von einer **speziell ausgebildeten Übungsleiterin liebevoll** betreut werden.

2. **Hürden abbauen:** Um die Hürde des Einstiegs so gering wie möglich zu halten, wurde das Bewegungsangebot **ein halbes Jahr lang kostenlos** angeboten. Damit konnten auch Menschen mit geringen finanziellen Ressourcen problemlos teilnehmen. Um auch immobilen Teilnehmern das Mitmachen zu ermöglichen, wurde eine **barrierefreie Räumlichkeit** gesucht und in zwei Fällen ein **Fahrdienst ehrenamtlich organisiert**, der die immobilen Teilnehmer von zu Hause abholt und nach dem Sport wieder nach Hause bringt. Um darüber hinaus die Unterstützung von Angehörigen, zum Beispiel von erwachsenen Kindern, zu sichern wurde explizit erwähnt, dass auch **Angehörige mitmachen** können. Wenn sie ihre alten Eltern zum Sport fahren, begleiten und wieder nach Hause bringen, können sie also selbstverständlich am Programm selbst teilnehmen.

3. **Neugierig machen:** Die Netzwerke haben jede sich bietende Gelegenheit genutzt, um auf Zusammenkünften alter Menschen, z. B. bei Seniorencafes oder auf Seniorenfahrten von Vereinen, einige Übungen aus dem Bewegungsprogramm zu präsentieren. Das hat die älteren Menschen neugierig gemacht und sie motiviert, auch an der regelmäßig stattfindenden Bewegungsgruppe teilzunehmen.

4. **Ausprobieren ermöglichen:** Beim Start jeder Gruppe wurde ein **Schnuppertermin** organisiert und beworben, sodass jeder Interessierte unverbindlich zuschauen oder mitmachen konnte, ohne das Gefühl, sich gleich festlegen oder verbindlich anmelden zu müssen.

Die langfristige Bindung an den Turnverein

Jede Bewegungsgruppe wurde von einem Turnverein organisiert. Die Teilnehmer und -nehmerinnen waren für die Dauer eines halben Jahres über die Kursversicherung der Vereine versichert. In dieser Zeit war das Programm für die Teilnehmer und -nehmerinnen kostenlos. Danach mussten die hochaltrigen Menschen jedoch motiviert werden, Mitglied im Turnverein zu werden. Der Mitgliedsbeitrag lag zwischen 3 und 10 Euro pro Monat.

Es hat sich gezeigt, dass alle Teilnehmer prinzipiell bereit waren, Vereinsmitglied zu werden. Allerdings mussten die Vereine sich auf die hochaltrigen Menschen einstellen und ihnen kurzfristige Kündigungsmöglichkeiten einräumen. Die größte Befürchtung der alten Menschen war es, krank zu werden, nicht mehr an der Bewegungsgruppe teilnehmen zu können und dennoch den Mitgliedsbeitrag bezahlen zu müssen. Alle Vereine haben Regelungen gefunden, mit denen die Teilnehmer und -nehmerinnen sich einverstanden erklärt haben.

In Einzelfällen haben Turnvereine Teilnehmern, die von Grundsicherung leben, eine Mitgliedschaft ermöglicht, ohne dass sie dafür etwas bezahlen mussten.

Turnverein 1861 Achern e.V.

Im deutschen Turnerbund

Ihr Verein für Freizeit- und Breitensport,
Fitness- und Gesundheitssport
mitten in Baden!

Turnverein 1861 Achern e.V.
Rudi Hamerski Martinstr.3 77855 Achern 1,Vorsitzender

2010-08-30

An unsere Teilnehmer/Innen des Bewegungsangebots „Fit bis 100“

Wir möchten Sie beglückwünschen dass Sie den Mut hatten, seit April 2010 von unserem Bewegungsangebot im Jahnpark Gebrauch zu machen.
Zusammen mit der Häuslichen Pflege Sybille Schreiner konnten wir das Angebot starten.

Der Deutschen Turnerbund hatte mit den Pilotprojekt „Aktiv bis 100, ein Bewegungsangebot für den älteren Mensch“ unseren Verein angesprochen und wir waren bundesweit im Gespräch, ja sogar das ZDF hat sich für Sie interessiert.
Das Projekt wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und des Deutschen Olympischen Sportbundes für ein halbes Jahr bezuschusst.

Jetzt sind wir natürlich daran interessiert, dass Sie weiter an dem Bewegungsangebot mitmachen um so in Bewegung zu bleiben und den Kontakt mit anderen Menschen pflegen.
Unsere Übungsleiterin Christel Riehle wird Sie weiterhin in „Bewegung“ halten.

Damit Sie aber weiterhin teilnehmen können haben wir folgenden Vorschlag:

1. Wer bereits Mitglied im TV Achern ist, für den ändert sich nicht, er zahlt weiterhin seinen Jahresbeitrag von 50€ und braucht sich um nichts weiter kümmern.

2. Wer kein Mitglied ist, kann eine stille Mitgliedschaft beantragen d.h.
   Sie zahlen im ¼ den Betrag von 12,50€ der von ihrem Konto abgebucht wird.
   Nach jedem Quartal wird Sie die Übungsleiterin Frau Riehle fragen, ob Sie weiterhin an dem Angebot des TV Achern teilnehmen möchten, dann wird für das nächste Quartal der Betrag abgebucht. Sie zahlen also vierteljährlich.

Eine stille Mitgliedschaft ist aus versicherungsrechtlichen Gründen notwendig genau so wie eine normale Mitgliedschaft.
Wenn Ihnen das zu umständlich ist, können Sie in den Verein eintreten, dann gilt das gleich wie bei den Mitgliedern oben (1.).
Wer den Fahrdienst der Häuslichen Pflege Sybille Schreiner in Anspruch nimmt, sollte dem Fahrer für eine Fahrt (hin und zurück) den Betrag von 1€ für das Stadtgebiet und 3€ für das weitere Umfeld geben.

Falls Ihnen eine weitere Teilnahme an den Bewegungsangebot aus finanziellen Gründen nicht möglich ist, können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen.

Mit freundlichen Grüßen

2.2 Die Umsetzung in Frankfurt am Main

Nach einer Analyse der Angebotssituation für hochaltrige, zu Hause lebende Menschen in Frankfurt am Main wurden mögliche Kooperationspartner zum Aufbau eines Frankfurter Netzwerkes »Aktiv bis 100« identifiziert. Bei der Auswahl geeigneter Partner ging es vor allem darum, solche Partner zu finden, die einen direkten persönlichen Kontakt zu hochaltrigen Menschen haben. Es wurde vermutet, dass Menschen, die über 80 Jahre alt sind, und sich noch nie aktiv bewegt haben, nur dann zu motivieren sind, aktiv zu werden und etwas Neues zu beginnen, wenn Sie von Menschen dazu aufgefordert werden, zu denen sie einen persönlichen Kontakt haben.

Nach der Identifikation geeigneter Netzwerkpartner in Frankfurt am Main wurden diese gemeinnützigen Verbände und Institutionen telefonisch kontaktiert. Sie wurden über das Projekt und dessen Ziele informiert und zur Zusammenarbeit motiviert.

2.2.1 Kooperationspartner

Das Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100« bestand anfänglich aus einigen wenigen Netzwerkpartnern, ist jedoch im Laufe der Zeit immer größer geworden. Nach einiger Zeit kamen Verbände und soziale Institutionen von allein auf das Netzwerk zu und haben angeboten, mitzuarbeiten – sicherlich aufgrund der großen Erfolge und der zunehmenden Bekanntheit des Netzwerkes. Inzwischen arbeiten 16 Kooperationspartner im Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100« erfolgreich zusammen.

Das **Amt für Gesundheit der Stadt Frankfurt/Main, Prävention im Alter** hat das Projekt von Anfang an tatkräftig unterstützt und bei der Gewinnung geeigneter weiterer Kooperationspartner beraten.

Das **Amt für Multikulturelle Angelegenheiten der Stadt Frankfurt/Main** hat gemeinsam mit der **AWO Frankfurt** als Träger einer ambulanten Altenwohnanlage und einem Turnverein eine Gruppe für russisch-sprechende jüdische Kontingentflüchtlinge aufgebaut. Die Mitarbeiter der AWO haben einen direkten persönlichen Kontakt zu den hochaltrigen Menschen und haben sie motiviert, an der Bewegungsgruppe teilzunehmen.

Die Frankfurter Turnvereine: Frankfurter Turnverein 1860, TV Sindlingen, TG Bornheim, TSG Fechenheim haben die Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100« organisiert und durchgeführt. Sie haben einen Übungsleiter zur Verfügung gestellt und ihn speziell fortbilden lassen. Die Vereine haben sich aktiv daran beteiligt Werbung für die Bewegungsgruppen zu machen. Sie haben

Flyer ausgelegt, bekannte Menschen direkt angesprochen. Die Übungsleiterinnen waren gemeinsam mit der Projektleiterin auf speziellen Veranstaltungen für sehr alte Menschen, z. B. Kaffeenachmittag der Nachbarschaftsinitiative Adsum in Fechenheim, und haben dort Werbung für die neue Bewegungsgruppe »Aktiv bis 100« gemacht. Dort wurden einige Übungen mit allen Teilnehmern durchgeführt, sodass die alten Menschen eine Vorstellung vom Ablauf des Bewegungsangebotes entwickeln konnten. Ziel war es auch, den Senioren die Angst vor der Teilnahme an der Gruppe zu nehmen.

Weitere Frankfurter Vereine wollen mitmachen und stehen auf der Warteliste für die Umsetzung weiterer Bewegungsgruppen.

Der **Frankfurter Verband**, ein Frankfurter Träger von ambulanten Altenpflege- und Betreuungseinrichtungen und der **Caritas-Verband Frankfurt, Präventive Hausbesuche,** haben bewegungsinaktive, hochaltrige Menschen einzeln und persönlich angesprochen, um sie zu einer Teilnahme zu motivieren.

Der **VDK Sindlingen**, als Sozialverband, der viele hochaltrige Menschen betreut, hat seine 400 aktiven hochaltrigen Vereinsmitglieder über die Einrichtung der Gruppe informiert und sie motiviert, daran teilzunehmen. Dies ist zum einen durch Veröffentlichungen im Newsletter des VDK passiert, zum anderen aber auch durch persönliche Ansprache der Hochaltrigen. Die VDK hat einen **ehrenamtlichen Fahrdienst** organisiert, um immobile Teilnehmer von zu Hause abzuholen und nach dem Sport wieder zurückzubringen.

Das **Bürgerinstitut**, eine Stiftung mit vielfältigem sozialen Engagement in Frankfurt, hat das Frankfurter Netzwerk begleitet und beraten.

Das **Sportamt der Stadt Frankfurt am Main** hat dem Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100« den Sportpreis der Stadt Frankfurt verliehen und damit zur Bekanntheit des Projektes beitragen.

Das **Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Recht der Stadt Frankfurt/Main** hat dazu beigetragen, dass mittellose Teilnehmer kostenfrei an den Bewegungsgruppen teilnehmen konnten.

Turngau Frankfurt und der **Hessische Turnverband** haben die Frankfurter Turn- und Sportvereine motiviert, mitzumachen.

Die **Nachbarschaftsinitiative ADSUM e.V.** in Frankfurt Fechenheim hat vielfältigen Kontakt zu Menschen über 80 Jahren, weil sie auf Gegenseitigkeit ausgerichtete nachbarschaftliche Dienste für Senioren in Fechenheim organisiert. Adsum e.V. hat den Aufbau der Bewegungsgruppe »Aktiv bis 100« in Fechenheim aktiv unterstützt, indem sie Werbung für die Gruppe gemacht hat und sich als Informationsgeber zur Verfügung gestellt hat.

Der **Deutsche Turner-Bund** hat das Netzwerk aufgebaut, koordiniert und geleitet. Der DTB hat gemeinsam mit den kommunalen Turnvereinen die Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100« aufgebaut, organisiert und nach Abschluss des ersten halben Jahres dafür gesorgt, dass die hochaltrigen Teilnehmer Mitglied in den Vereinen wurden.

2.2.2 Arbeitsergebnisse des Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100«

Das Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100«

Das Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100« hat sich zu regelmäßigen Netzwerksitzungen getroffen. Um die notwendigen Arbeitsgrundlagen zu schaffen, wurde eine Arbeitsstruktur vereinbart, Abläufe festgelegt, Aufgaben verteilt und Aufgabenpläne erstellt. Auftauchende Probleme konnten so gemeinsam gelöst werden. Es war wichtig, innerhalb des Netzwerkes ein Gemeinschaftsgefühl, eine gemeinsame Identität zu schaffen. Wichtig war das Gefühl, sich gemeinsam für eine gute Sache einzusetzen. Nachdem dies gelungen war, hat jeder Partner sich im Rahmen seiner Möglichkeiten dafür eingesetzt, dass das Projekt erfolgreich war.

Auch in Frankfurt/Main ist deutlich geworden, dass eine erfolgreiche Netzwerkarbeit zur Schaffung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige davon abhängt, dass die Netzwerke von einem hauptverantwortlichen Koordinator geleitet und betreut werden. Dieser Koordinator ist gleichzeitig Motivator, Impulsgeber, Strukturgeber, Konfliktbereiniger und Controller. Ohne einen solchen Koordinator hätte die Netzwerkarbeit nicht funktioniert.

Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100«: 100 Teilnehmer statt 15

Ursprünglich war es geplant, in Frankfurt am Main eine Gruppe zu gründen und dafür genügend Teilnehmer zu gewinnen. Das Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100« hat so erfolgreich gearbeitet, dass in insgesamt vier Frankfurter Turnvereinen (Frankfurter Turnverein 1860, TV Sindlingen, TG Bornheim, TSG Fechenheim) tatsächlich bisher insgesamt sieben Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100« neu gegründet werden konnten. Also: 100 Menschen über 80 Jahren, die sich vorher niemals aktiv bewegt haben, sind in Frankfurt am Main nun aktive Turnvereinsmitglieder. Sie halten sich fit, um mobil zu bleiben, nicht zu stürzen, um die Treppe hochsteigen zu können.

Aufbau eines ehrenamtlichen Fahrdienstes in Sindlingen

In Frankfurt Sindlingen hat sich der Netzwerkpartner **VDK Sindlingen** angeboten, einen ehrenamtlichen Fahrdienst zu organisieren. Die alten Menschen, die es nicht schffen,

nicht schaffen, allein zur Turnhalle zu kommen, oder die keine Angehörige haben, die sie fahren oder begleiten können, werden von ehrenamtlichen Fahrern abgeholt und nach dem Sport wieder nach Hause gefahren. Die ehrenamtlichen Fahrer erhalten dafür kein Geld, auch kein Benzingeld. Etwa 10 Personen nehmen diesen Fahrdienst in Sindlingen in Anspruch.

Gewinn des Sportpreises der Stadt Frankfurt

Das vom Deutschen Turner-Bund initiierte und koordinierte Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100« wurde mit dem Sportpreis der Stadt Frankfurt 2010 ausgezeichnet. Sportdezernent Markus Frank überreichte im Kaisersaal des Frankfurter Römer den Preis, der unter dem Motto »Sport kennt keine Grenzen« steht, an insgesamt drei Frankfurter Initiativen. »Das ausgezeichnete Projekt macht deutlich, wie Grenzen oder gesellschaftliche Barrieren durch Sport tatsächlich überwunden werden können«, konstatierte Sportdezernent Frank.

Frankfurter Sportpreis für DTB-Projekt „Aktiv bis 100“

Das vom Deutschen Turner-Bund (DTB) initiierte und koordinierte Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“ wurde mit dem Sportpreis der Stadt Frankfurt 2010 ausgezeichnet. Sportdezernent Markus Frank überreichte den mit jeweils 3.000 Euro dotierten Preis, der unter dem Motto „Sport kennt keine Grenzen“ steht, im Kaisersaal des Römer an insgesamt drei Frankfurter Initiativen.

Foto: Sportamt Frankfurt

Das Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“ verfolgt das Ziel, Bewegungsgruppen für hochaltrige Menschen über 80 Jahren zu gründen, die noch zu Hause leben und sich noch nie sportlich betätigt haben. Eine erste Gruppe gibt es bereits beim Frankfurter Turnverein 1860, eine zweite wird gerade vom TV Sindlingen gegründet. Eine dritte Gruppe speziell für russisch-sprechende jüdische Kontingentflüchtlinge ist in Zusammenarbeit mit der TG Bornheim in Planung.

Diese große Herausforderungen können Turnvereine und -verbände nicht allein bewältigen, nur in einem Netzwerk mit Kooperationspartnern aus Senioren- und Gesundheitseinrichtungen ist eine Umsetzung möglich. In Frankfurt kooperieren der DTB und die Vereine mit dem Frankfurter Verband, dem Gesundheitsamt, dem Amt für Multikulturelle Angelegenheiten, der Caritas, dem VDK Sindlingen, der Arbeiterwohlfahrt, dem Bürgerinstitut und dem Hessischen Turnverband.

Das Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“ ist im Rahmen des DTB-Projektes „Aktiv bis 100“ gegründet worden und geht auf das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanzierte DOSB-Projekt „Bewegungsnetzwerk 50 Plus“ zurück. „Die ausgezeichneten Projekte machen deutlich, wie Grenzen oder gesellschaftliche Barrieren durch Sport tatsächlich überwunden werden können“, konstatierte Sportdezernent Frank.

Weitere Infos unter www.gymwelt.de → Ältere

Aufbau einer Gruppe »Aktiv bis 100« für jüdische russischsprechende Kontingentflüchtlinge

Dem Frankfurter Verein **TG Bornheim** ist es gemeinsam mit dem Amt für Multikulturelle Angelegenheiten und der AWO Frankfurt gelungen, eine spezielle Gruppe für jüdische, russischsprechende Kontingentflüchtlinge in Frankfurt Bornheim zu gründen. Für diese Gruppe wurde vom Verein eine russisch-sprechende Übungsleiterin gefunden, die die Gruppe zweisprachig anleitet. Inzwischen sind auch deutschsprechende Teilnehmer hinzugekommen. Diese Gruppe wird von den hochaltrigen Menschen regelmäßig besucht.

2.2.3 Weiterführung nach Projektende

Bewegungsgruppen nachhaltig in Vereinen verankert

Die sieben Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100« konnten nicht nur aufgebaut sondern inzwischen auch nachhaltig in den Turnvereinen verankert werden. Nach Ablauf des ersten halben Jahres musste eine Hürde überwunden werden. Die Teilnehmer und -nehmerinnen mussten bereit sein, Mitglied in den Turnvereinen zu werden und einen entsprechenden Mitgliedsbeitrag (zwischen 5 und 10 Euro pro Monat) zu zahlen. Es ist gelungen, allen Teilnehmern diesen Übergang zu ermöglichen. Dazu mussten teilweise Sonderregelungen gesucht werden. Die alten Menschen waren teilweise nicht bereit, langfristige Vereinsmitgliedschaften einzugehen. Doch mit Kurzzeitmitgliedschaften oder kurzfristigen Kündigungsmöglichkeiten zum jeweiligen Monatsende konnte schließlich für alle Teilnehmer eine zufriedenstellende Lösung gefunden werden. Einzelne Teilnehmer, die von Grundsicherung leben, konnten den Vereinsmitgliedsbeitrag nicht selbst bezahlen. Diese Teilnehmer sind von den Vereinen beitragsfrei als Mitglied aufgenommen worden. Inzwischen gehören alle sieben neuen Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100« zum normalen Vereinsangebot. In Frankfurt Sindlingen sind inzwischen aus einer Gruppe drei geworden, weil der Zulauf so immens ist.

DTB

Neu in Frankfurt:

Aktiv bis 100

Eine Bewegungsgruppe für Hochaltrige

Der Frankfurter Verband, der Frankfurter Turnverein 1860, der Deutsche Turner-Bund und DOSB haben sich zusammengeben, um für hochaltrige Menschen, die zu Hause leben, ein Bewegungsangebot zu organisieren.

Der Kurs läuft zunächst ein halbes Jahr lang. Er ist kostenlos. Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Eine „Schnuppenstunde" zur Information sowie zum unverbindlichen Mitmachen oder Anschauen findet statt am Freitag, den 18.03.2011 von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr im Begegnungszentrum, Röhrenstr. 56, 60385 Frankfurt.

Der Kurs beginnt am darauf folgenden Freitag, am 25.03.2011. Er findet immer freitags von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr im Begegnungszentrum des Frankfurter Verbandes statt.

Mobil bleiben

Stürze verhindern

Muskeln stärken

Beweglichkeit erhalten

Gedächtnis trainieren

In dem Bewegungskurs „Aktiv bis 100" werden hochaltrige Menschen
- von einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin des Frankfurter Turnereins liebevoll betreut.
- ganz vorsichtig an Bewegung, erst im Sitzen und wenn möglich später auch im Stehen, herangeführt.
- Spaß an Bewegung in der Gruppe mit Gleichaltrigen erleben.
- durch kräftigende Übungen der Beinmuskeln die Standfestigkeit trainieren und das Sturzrisiko reduzieren.
- durch Kraftübungen für die Arme lernen, schwere Gegenstände selbst zu heben und zu tragen und sich im Notfall selbst abstützen zu können.
- durch Gleichgewichtsübungen lernen, immer sicherer zu werden.
- durch ein spezielles Gehtraining immer mobiler werden.
- durch spezielle Gelenkübungen verhindern, dass die Beweglichkeit weiter nachlässt.
- durch die Bewegung zu schwungvoller Musik, Spaß, Freude und Lebenslust spüren.

Weitere Informationen zur Schnuppenstunde und zum Bewegungsangebot „Aktiv bis 100"
Petra Hock, Frankfurter Verband, Tel.: 069/299807-220

Das Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100« macht weiter!

Die 17 Kooperationspartner des Frankfurter Netzwerks »Aktiv bis 100« wollen nach Abschluss des Projektes nicht aufhören zusammenzuarbeiten. Sie wollen weiterhin im Netzwerk zusammenarbeiten. Das Ziel: Die Flächendeckende Versorgung der Stadt Frankfurt am Main mit Bewegungsgruppen für hochaltrige Menschen.

Die Stadt Frankfurt/Main hat sich bereiterklärt, die Aufrechterhaltung des Frankfurter Netzwerkes »Aktiv bis 100« zu unterstützen. Das Amt für Gesundheit, das Sportamt der Stadt Frankfurt/Main, das Sozialamt und das Amt für Multikulturelle Angelegenheiten unterstützen und finanzieren die Weiterführung der DTB-Initiative.

Mithilfe der Unterstützung der Stadt Frankfurt/Main kann das Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100« nun gemeinsam weiterarbeiten, um in Frankfurt möglichst flächendeckend Bewegungsangebote für Menschen über 80 neu zu schaffen.

Das **Amt für Gesundheit der Stadt Frankfurt/Main** hat sich bereiterklärt, die Aufrechterhaltung des Frankfurter Netzwerkes »Aktiv bis 100« zu unterstützen. Das Sportamt der Stadt Frankfurt/Main finanziert den Aufbau weiterer Gruppen und ermöglicht damit die Ausweitung des Netzes an Bewegungsgruppen für Hochaltrige in Frankfurt. Das Sozialamt der Stadt Frankfurt am Main unterstützt das Frankfurter Netzwerk »Aktiv bis 100« durch die Übernahme der Teilnehmergebühren für Menschen, die allein nicht in der Lage sind, den Vereinsbeitrag selbst zu zahlen. Zusätzlich ermöglicht die Unterstützung den Transport von immobilen Teilnehmern.

Bei der Weiterführung des Projektes »Aktiv bis 100« wird der Deutsche Turner-Bund vom Turngau Frankfurt und vom Hessischen Turnverband unterstützt.

2.2.4 Presseberichte zur Umsetzung des Projektes in Frankfurt am Main

Turnerbund stellt Projekt für Senioren vor

(ds/mra). – Der Deutsche Turnerbund (DTB) informierte am Tag des Bürgerengagements auf der Veranstaltung „Meine Zeit – Deine Zeit" mit einer Demonstration auf der Bühne im Römer sowie einem Infostand in den Römerhallen über das Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100". Dieses Projekt wird auch intensiv bei der TSG Fechenheim betrieben. Am Stand wurden die Besucher zu einem Test, in wie weit sie sturzgefährdet sind, aufgefordert. Diese Aktion fand regen Zuspruch. *Foto: Privat*

Die neue Haltung

Sindlingen Der örtliche Turnverein bringt ganz alte Senioren durch das Programm „Aktiv bis 100" wieder in Bewegung

Von Timur Tinç

Hochkonzentriert blickt Adele Frontczak auf den gelben Luftballon, tippt ihn zweimal mit den Fingerspitzen hoch und dann weiter zu ihrer Sitznachbarin. Die bekommt ihn aber nicht unter Kontrolle und die beiden giggeln, wie zu den schönsten Kindertagen. Sport hat die 76-Jährige vorher nie gemacht, erzählt sie. „Jetzt bin ich total begeistert bei der Sache." Sport mit einem Ballon?

Mit bis zu 25 anderen Frauen und Männern sitzt Frontczak in einem Kreis, als eine der jüngsten Teilnehmerinnen jeden Freitag zwischen 10.15 und 11.15 Uhr in Turnerheim der TV Sindlingen in einem ganz besonderen Sportkurs. „Aktiv bis 100" heißt das Programm für „hochaltrige" Menschen vom Deutschen Turner Bund (DTB), das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird.

Trainiert wird im Sitzen. Nach und nach bringt Übungsleiterin Lydia Karell den Senioren bei, mobiler und aktiver zu sein. „Wir trainieren alle Muskelgruppen. Vor allem die Oberschenkel stärken wir in jeder Stunde", sagt Karell. Auch für sie war es erstmal ungewohnt mit Menschen Sport zu machen, die dies vorher noch nie oder nur ganz selten getan haben.

Ihr Übungsprogramm setzt Karell dabei auf das Prinzip „Lifekinetik". Dem Körper werden dabei nicht alltägliche visuelle und Koordinationsaufgaben gestellt. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderungen neue Synapsen her. „Das steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns und die Senioren werden aufnahmefähiger und geschickter", erklärt Karell.

Korken und Kreisen

Eine Aufgabe, die die Teilnehmer beispielsweise bewältigen müssen, ist, in der rechten Hand einen Korken zu drehen und parallel mit dem linken Fuß kreisende Bewegungen zu machen. Wenn sie dies beherrschen, kommt noch ein Luftballon hinzu, der mit der linken Hand hochgehalten werden muss. „Das Programm ist anspruchsvoll, aber es macht auch Spaß", ist sich Karell sicher. Christel und Sigurd Schmidt können dem nur zustimmen.

Aktiver dank Luftballons: Kurs des TV Sindlingen. CHR. SCHÜTZINGER

Die Schmidts kommen extra aus Okriftel jeden Freitag nach Sindlingen, um an „Aktiv bis 100" teilzunehmen. „Die Übungen machen viel aus", findet die 83-jährige Christel. Ihr ein Jahr älterer Ehemann gesteht, zu Hause solche Übungen nicht zu machen. Katharina Weis gefällt vor allem die Gesellschaft. „Ich mach zwar Krankengymnastik, aber das macht keinen Spaß", sagt Weis.

Dass der Kurs mit so vielen Teilnehmern überhaupt stattfinden kann, haben viele der Senioren dem Engagement des VdK Sindlingen zu verdanken. Helmut Dörnbach, der zweite Vorsitzende des VdK, holt mit weiteren Helfern rund die Hälfte der Teilnehmer von zu Hause ab und bringt sie zum Kurs. „Wir sind stolz, dass es so gut läuft", sagt Dörnbach.

„Ohne das Netzwerk wäre das nicht möglich", lobt auch Lydia Karell. „Der Weg wäre vielleicht für viele schon zu beschwerlich und sie hätten nicht mehr die Kraft für die Übungen." Aufgrund des großen Ansturms am ersten Schnupperkurs im Dezember, wurde sogar eine zweite Gruppe mit 15 Teilnehmern ins Leben gerufen, die sich montags zwischen 15 und 16 Uhr trifft.

Eigentlich war das kostenlose Programm nur für sechs Monate ausgelegt. „Für den Verein ist jedoch klar, dass es auch danach weitergeht", sagt Hans Brunnhöfer, der Zweite Vorsitzende des TV Sindlingen und erhofft sich neue Mitglieder für seinen Verein gewinnen zu können. Für viele ältere Mitglieder gab es zuvor kein adäquates Programm. „Mit dem Angebot haben wir offene Türen eingerannt", findet Karell.

Adele Frontczak resümiert, haben die Übungen schon jetzt was gebracht. „Meine Haltung ist ganz anders geworden und ich fühle mich fitter", freut sie sich.

Im hohen Alter Sport treiben

TSG Fechenheim startet neues Projekt „Aktiv bis 100“ am Montag, 24. Oktober

Fechenheim (pm/sh). – Die Turn- und Sportgemeinschaft (TSG) Fechenheim und der Deutsche Turnerbund (DTB) hatten zur Eröffnungsveranstaltung des Projekts „Aktiv bis 100“ eingeladen. „Aktiv bis 100“ ist ein vom DTB initiiertes und koordiniertes Frankfurter Netzwerk, das nicht mehr in den Kinderschuhen steckt. Es hat an mehreren Standorten bereits bewiesen, dass die Idee – Sport für Hochaltrige anzubieten – zum Erfolg führt. Nicht einseitig für den DTB oder die beteiligten Vereine, sondern vor allem für die älteren Mitbürger selbst.

Wissenschaftlich erwiesen ist, dass 70 Prozent aller Funktionsverluste im hohen Alter aufgrund von Inaktivität zustande kommen. Nur 30 Prozent sind altersbedingt. „Richtiges, altersentsprechendes Training hat zur Folge, dass das Gehen ohne Stock und Treppensteigen wieder möglich ist. Eine deutliche Verminderung des Sturzrisikos, die Verbesserung der Gehfähigkeit, der Fähigkeit, sich anzuziehen, zu waschen, zur Selbstsicherheit zurückzufinden und vieles mehr. Nicht zu vergessen, durch die entstehenden Kontakte der sozialen Vereinsamung vorzubeugen, beziehungsweise diese rückgängig zu machen. Im Endeffekt profitiert die gesamte Gesellschaft davon, da Pflege- oder Heimkosten vermieden oder zumindest erst weit später notwendig werden“, so der TSG-Pressesprecher Dieter Schönweiss.

Petra Regelin vom DTB referierte bei der Eröffnungsveranstaltung über die Vielfältigkeit des DTB. Dann folgte die Überleitung zur Präsentation des Projekts, teils mit körperlichem Einsatz. Die Vertreter vom Hessischen Turnverband, des Nachbarschaftsvereins Adsum, dem Turngau Frankfurt einschließlich seinen Vorsitzenden, dem Ortsbeirat 11 und verschiedenen Sozial- sowie Pflegeinstitutionen und die Vorstandsmitglieder mit ihrem Vorsitzenden der TSG folgten den mit viel eigener Überzeugung vorgetragenen Ausführungen. Die anschließende Frage, ob Fechenheim der richtige Stadtteil für dieses Projekt sei, einstimmig mit „Ja“ beantwortet wurde.

Fest stand bis dahin, dass die TSG Fechenheim die Räumlichkeit und eine speziell für ältere Menschen ausgebildete und geprüfte Übungsleiterin dem Projekt zur Verfügung stellt. Nun sind weitere Multiplikatoren hinzugekommen, die das Projekt in verschiedenerlei Hinsicht unterstützen. Verschiedene Fragen schlossen sich an und Lösungsmöglichkeiten wurden diskutiert. Lediglich das etwaige Transportproblem – Mitfahrmöglichkeiten zum und vom Training für die Senioren – konnte an diesem Abend nicht gelöst werden. Jedoch gibt es auch hier verschiedene Ansätze.

Einem Großteil der Mitglieder von Adsum wird Petra Regelin „Aktiv bis 100“ noch einmal persönlich am Mittwoch, 19. Oktober, vorstellen bevor am Montag, 24. Oktober, mit einem einstündigen Schnuppertermin, beginnend um 9 Uhr in der barrierefreien TSG-Turnhalle der offizielle Start erfolgt. Nach diesem Termin ist die spezielle Übungsstunde für Hochaltrige wöchentlich montags um 9 Uhr Bestandteil des TSG-Angebots.

Ältere Mitbürger können immer montags ab 9 Uhr unter fachkundiger Anleitung Sport bei der TSG treiben. Foto: Privat

„Aktiv bis 100“ wollen alle sein

Turnverein Sindlingen für sein Angebot mit dem Sportpreis der Stadt Frankfurt ausgezeichnet

Das Angebot lockt sogar Senioren aus dem Taunus in den Frankfurter Westen. Mit dem Preisgeld kann das Angebot ausgebaut werden.

■ VON SERGEJ SCHÄFER

Sindlingen. Damit hatte selbst die Übungsleiterin des TV Sindlingen nicht gerechnet: Der kleine Saal des Turnerheims ist proppenvoll. Zur Schnupperstunde des Kurses „Aktiv bis 100“ waren 28 Senioren erschienen. Wären einige Interessenten nicht verhindert gewesen, wäre es noch viel voller geworden.

59 Jahre ist die jüngste Teilnehmerin des Kurses alt, 89 die älteste. Fünf der Teilnehmer nahmen den von der VHK angebotenen Fahrdienst in Anspruch, um überhaupt ins Turnerheim zu kommen. Zum alten Eisen möchten sie alle aber nicht gezählt werden. „Ich bin erst im April in Rente gegangen, da will ich doch jetzt nicht nur zu Hause rumsitzen“, sagt Marlis Roller. Die 73-Jährige kommt extra aus Lorsbach, um sich fit zu halten. Zehn Jahre lang besuchte sie einen ähnlichen Kurs in ihrem Hofheimer Stadtteil, sei März wurde dieser allerdings nicht mehr angeboten. „Ich habe einige andere Seiten ausprobiert, aber nichts hat mir wirklich gefallen“, erzählt sie. In ihrer alten Heimat, in Sindlingen, ist sie nun fündig geworden.

Etwa 30 Minuten dauerte das erste Training der Senioren. Trainerin Lydia Karell ließ es in der ersten Stunde ruhig angehen. Über Stuhlgymnastik gingen die Übungen nicht hinaus. Ich kenne sie ja noch nicht, weil will sie nicht gleich überfordern“, erklärte sie ihren ersten Schülern.

Viele der Übungen erfordern von den Teilnehmern keine besondere Anstrengung. Der Oberkörper wird gedreht, der Kopf in den Nacken gelegt und wieder nach vorne gebeugt. „Manche von ihnen fragen sich jetzt vielleicht, ob das überhaupt Sport ist“, so Lydia Karell, die die Frage gleich selbst beantwortete. „Natürlich' sei das Sport.

Die Senioren sollen bei „Aktiv bis 100“ vor allem ihre Gelenke trainieren. Bänder und Muskeln werden gedehnt. Die regelmäßige Beanspruchung hilft den Senioren fit zu bleiben. Wichtig ist der Übungsleiterin, dass die Senioren mit Spaß bei der Sache sind und sich nicht langweilen. Deshalb seien die Übungen auch von Stunde zu Stunde verschieden. Auch die Musik, die das Training begleitet, ändere sich von Mal zu Mal.

Die Voraussetzungen für die Teilnehmer sind relativ gering: Bequeme Kleidung sollen sie mitbringen und warme Socken, da bei einigen Übungen die Schuhe ausgezogen werden. Wichtig sei, dass die Senioren stets etwas zu trinken bei sich haben.

Wie genau der TV Sindlingen den Ansturm gerecht werden will, ist noch nicht ganz klar. „Wünschenswerterweise“, meint Petra Regelin vom Deutschen Turnerbund (DTB), müsse der Kurs auf zwei Gruppen aufgeteilt werden. Dies koste aber natürlich Zeit und Geld. Immerhin wurde das Projekt „Aktiv bis 100“ vor zwei Wochen mit dem Sportpreis der Stadt Frankfurt ausgezeichnet. Mit 3000 Euro ist dieser dotiert. „Damit können wir sechs neue Kurse schmieren“, schwärmt Petra Regelin. Vielleicht ja auch einen zusätzlichen in Sindlingen.

Lydia Karell (in der grünen Jacke) leitet den neuen Kurs „Aktiv bis 100“ des Turnvereins Sindlingen. Foto: Maik Reuß

Hier ist Sport bis 100 möglich

Alte Menschen können sich mit gezielten Übungen beweglich halten und Stürzen vorbeugen. In Sindlingen gibt es nun ein spezielles Angebot für die Generation 80 plus.

Sindlingen. Im Alter wird es schwer. Oft kann der Körper einfach nicht mehr so, wie der Geist gerne möchte. Das Aufstehen wird mühsam, Anziehen langwierig. Treppen werden zu schier unüberwindbaren Hindernissen. Der Turnverein Sindlingen will der Generation 80 Plus den Alltag mit einem speziellen und vorerst kostenfreien Angebot etwas erleichtern – und bekommt dabei selbst unter die Arme gegriffen.

„Aktiv bis 100" heißt die Bewegungsgruppe, die sich von Freitag, 26. November, an einmal in der Woche von 10.15 bis 11.15 Uhr treffen soll. Möglich macht dies der Deutsche Turnerbund (DTB), der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Netzwerke zu schaffen, die Hochaltrige erreichen und anspornen können. Gefördert wird das Projekt vom Bundesfamilienministerium. In Sindlingen beteiligen sich zudem die Caritas und der Sozialverband VdK.

Die ersten sechs Monate wird das Angebot aus den Fördergeldern bezahlt, ist somit für die Teilnehmer kostenlos. In gezielten Übungen werden Bein- und Armmuskulatur der Senioren gestärkt, mit dem Ziel, ihre Selbständigkeit zu gewährleisten. Das Gefühl für Gleichgewicht wird trainiert, um Stürze zu verhindern. „Es sind so viele alltägliche Dinge, für die unseren älteren Mitbürgern oft die Kraft fehlt", sagt Petra Regelin vom DTB. Durch das wöchentliche Training werde Abhilfe geschaffen.

„Die Schwierigkeit ist zumeist, die Leute überhaupt zu motivieren", sagt Regelin. Die Generation 80 plus denke bei Sport eher an Leistungssport denn an Gesundheitsförderung. „Da spielt dann ein gewisses Schamgefühl mit, wenn sie sich vor anderen sportlich zeigen sollen, obwohl sie keine Leistungssportler sind", so Regelin. Hätte man sie hingegen erstmal überzeugt, dass es nicht darum gehe, Rekorde aufzustellen, stelle sich auch das Vertrauen ein.

In Sindlingen kommen an dieser Stelle der VdK und die Caritas ins Spiel. „Wir arbeiten ja ohnehin mit vielen alten Menschen zusammen und empfehlen dann den Bewegungskurs", sagt Walter Ofer von der VdK. Der Sozialverband bietet zudem einen Fahrdienst für Teilnehmer an, die alleine nicht zum Vereinsheim in der Farbenstraße kommen.

Im Baden-Württembergischen Achern startete zu Beginn des Jahres das Pilotprojekt. Es war ein voller Erfolg: 15 Teilnehmer war die Obergrenze für den Kurs, 25 Menschen kamen zur Schnupperstunde. Kurzerhand wurden zwei Kurse eingerichtet. Auch in anderen Frankfurter Stadtteilen wird „Aktiv bis 100" bereits angeboten.

Zwei Jahre lang läuft das Projekt des DTB insgesamt. Regelin hofft, möglichst viele Kurse einrichten zu können. Mit der Zeit müssten diese allerdings auf eigenen Füßen stehen können. „Optimal wäre natürlich, wenn wir eine Möglichkeit fänden, auch nach Ablauf des Projekts ein festes Netzwerk zu installieren", sagt sie. ges

Zu seinem Schnupperkurs „Aktiv bis 100" lädt der TV Sindlingen für Freitag, 19. November, 10.15 Uhr, ins Vereinsheim, Farbenstraße 85. Die VdK bietet einen Fahrdienst an. Interessenten melden sich bei Walter Ofer, Telefon (069) 374518.

Hans Brunnhöfer von der TV Sindlingen, Walter Ofer und Helmut Dörnbach vom VdK und Petra Regelin vom Deutschen Turner Bund (v. l.) Foto: mar

„Aktiv bis 100" wollen alle sein

Turnverein Sindlingen für sein Angebot mit dem Sportpreis der Stadt Frankfurt ausgezeichnet

Das Angebot lockt sogar Senioren aus dem Taunus in den Frankfurter Westen. Mit dem Preisgeld kann das Angebot ausgebaut werden.

■ Von Bernd Schäfer

Sindlingen. Damit hatte selbst die Übungsleiterin des TV Sindlingen nicht gerechnet: Der kleine Saal des Turnheims ist proppenvoll. Zur Schnupperstunde des Kurses „Aktiv bis 100" waren 28 Senioren erschienen. Wären einige Interessenten nicht verhindert gewesen, wäre es noch viel voller geworden.

89 Jahre ist die jüngste Teilnehmerin des Kurses alt, 89 die älteste. Fünf der Teilnehmer nahmen den von der VdK angebotenen Fahrdienst in Anspruch, um überhaupt ins Turnerheim zu kommen. Zum alten Eisen möchten sie alle aber nicht gezählt werden. „Ich bin erst im April in Rente gegangen, da will ich doch jetzt nicht nur zu Hause sumsitzen", sagt Marlis Rodler. Die 73-Jährige kommt extra aus Lorsbach, um sich fit zu halten. Zehn Jahre lang besuchte sie einen ähnlichen Kurs in ihrem Hofheimer Stadtteil, seit März wurde dieser allerdings nicht mehr angeboten. „Ich habe einige andere Sachen ausprobiert, aber nichts hat mir wirklich gefallen", erzählt sie. In ihrer alten Heimat, in Sindlingen, ist sie nun fündig geworden.

Etwa 30 Minuten dauerte das erste Training der Senioren. Trainerin Lydia Karell ließ es in der ersten Stunde ruhig angehen. Über Stuhlgymnastik gingen die Übungen nicht hinaus. Ich kenne sie ja noch nicht, und will sie nicht gleich überfordern", erklärte sie ihren ersten Schülern.

Viele der Übungen erfordern von den Teilnehmern keine besondere Anstrengung: Der Oberkörper wird gedreht, der Kopf in den Nacken gelegt und wieder nach vorne gebeugt. „Manche von ihnen fragen sich jetzt vielleicht, ob das überhaupt Sport ist", so Lydia Karell, die die Frage gleich selbst beantwortete. „Natürlich" sei das Sport.

Die Senioren sollen bei „Aktiv bis 100" vor allem ihre Gelenke trainieren. Bänder und Muskeln werden gedehnt. Die regelmäßige Beanspruchung hilft den Senioren fit zu bleiben. Wichtig ist der Übungsleiterin, dass die Senioren mit Spaß bei der Sache sind und sich nicht langweilen. Deshalb seien die Übungen auch von Stunde zu Stunde verschieden. Auch die Musik, die das Training begleitet, ändere sich von Mal zu Mal.

Die Voraussetzungen für die Teilnehmer sind relativ gering: Bequeme Kleidung sollen sie mitbringen und warme Socken, da bei einigen Übungen die Schuhe ausgezogen werden. Wichtig sei, dass die Senioren stets etwas zu trinken bei sich haben.

Wie genau der TV Sindlingen dem Ansturm gerecht werden will, ist noch nicht ganz klar. „Wahrscheinlich", meint Petra Regelin vom Deutschen Turnerbund (DTB), müsse der Kurs auf zwei Gruppen aufgeteilt werden. Dies koste aber natürlich Zeit und Geld. Immerhin wurde das Projekt „Aktiv bis 100" vor zwei Wochen mit dem Sportpreis der Stadt Frankfurt ausgezeichnet. Mit 3000 Euro ist dieser dotiert. „Damit können wir sechs neue Kurse anbieten", schwärmt Petra Regelin. Vielleicht ja auch einen zusätzlichen in Sindlingen.

Lydia Karell (in der grünen Jacke) leitet den neuen Kurs „Aktiv bis 100" des Turnvereins Sindlingen. Foto: Maik Reuß

Hier ist Sport bis 100 möglich

Alte Menschen können sich mit gezielten Übungen beweglich halten und Stürzen vorbeugen. In Sindlingen gibt es nun ein spezielles Angebot für die Generation 80 plus.

Sindlingen. Im Alter wird es schwer. Oft kann der Körper einfach nicht mehr so, wie der Geist gerne möchte. Das Aufstehen wird mühsam, Anziehen langwierig. Treppen werden zu schier unüberwindbaren Hindernissen. Der Turnverein Sindlingen will der Generation 80 Plus den Alltag mit einem speziellen und vorerst kostenfreien Angebot etwas erleichtern – und bekommt dabei selbst unter die Arme gegriffen.

„Aktiv bis 100" heißt die Bewegungsgruppe, die sich von Freitag, 26. November, an einmal in der Woche von 10.15 bis 11.15 Uhr treffen soll. Möglich macht dies der Deutsche Turnerbund (DTB), der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Netzwerke zu schaffen, die Hochaltrige erreichen und anspornen können. Gefördert wird das Projekt vom Bundesfamilienministerium. In Sindlingen beteiligen sich zudem die Caritas und der Sozialverband VdK.

Die ersten sechs Monate wird das Angebot aus den Fördergeldern bezahlt, ist somit für die Teilnehmer kostenlos. In gezielten Übungen werden Bein- und Armmuskulatur der Senioren gestärkt, mit dem Ziel, ihre Selbständigkeit zu gewährleisten. Das Gefühl für Gleichgewicht wird trainiert, um Stürze zu verhindern. „Es sind so viele alltägliche Dinge, für die unseren älteren Mitbürgern oft die Kraft fehlt", sagt Petra Regelin vom DTB. Durch das wöchentliche Training werde Abhilfe geschaffen.

„Die Schwierigkeit ist zumeist, die Leute überhaupt zu motivieren", sagt Regelin. Die Generation 80 plus denke bei Sport eher an Leistungssport denn an Gesundheitsförderung. „Da spielt dann ein gewisses Schamgefühl mit, wenn sie sich vor anderen sportlich zeigen sollen, obwohl sie keine Leistungssportler sind", so Regelin. Hätte man sie hingegen erstmal überzeugt, dass es nicht darum gehe, Rekorde aufzustellen, stelle sich auch das Vertrauen ein.

In Sindlingen kommen an dieser Stelle der VdK und die Caritas ins Spiel. „Wir arbeiten ja ohnehin mit vielen alten Menschen zusammen und empfehlen dann den Bewegungskurs", sagt Walter Ofer von der VdK. Der Sozialverband bietet zudem einen Fahrdienst für Teilnehmer an, die alleine nicht zum Vereinsheim in der Farbenstraße kommen.

Im Baden-Württembergischen Achern startete zu Beginn des Jahres das Pilotprojekt. Es war ein voller Erfolg: 15 Teilnehmer war die Obergrenze für den Kurs, 25 Menschen kamen zur Schnupperstunde. Kurzerhand wurden zwei Kurse eingerichtet. Auch in anderen Frankfurter Stadtteilen wird „Aktiv bis 100" bereits angeboten.

Zwei Jahre lang läuft das Projekt des DTB insgesamt. Regelin hofft, möglichst viele Kurse einrichten zu können. Mit der Zeit müssten diese allerdings auf eigenen Füßen stehen können. „Optimal wäre natürlich, wenn wir eine Möglichkeit fänden, auch nach Ablauf des Projekts ein festes Netzwerk zu installieren", sagt sie. ges

Zu seinem Schnupperkurs „Aktiv bis 100" lädt der TV Sindlingen für Freitag, 19. November, 10.15 Uhr, ins Vereinsheim, Farbenstraße 85. Die VdK bietet einen Fahrdienst an. Interessenten melden sich bei Walter Ofer, Telefon (069) 374518.

Hans Brunnhöfer von der TV Sindlingen, Walter Ofer und Helmut Dörnbach vom VdK und Petra Regelin vom Deutschen Turner Bund (v. l.) Foto: mar

2.3 Die Umsetzung in Achern/Baden-Württemberg

Achern ist Stadt mit ca. 25.800 Einwohnern. Sie liegt in der geographischen Mitte Badens im Nordschwarzwald.

2.3.1 Kooperationspartner

Das Achener Netzwerk »Aktiv bis 100« besteht aus den folgenden Partnern:

Der **Turnverein 1861 Achern e.V.** hat eine speziell für die Durchführung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige ausgerichtete Übungsleiterin zur Verfügung gestellt und die Bewegungsgruppe organisiert. Durch bereits bestehende gute Kontakte zu örtlichen Zeitungen hat der TV Achern dafür gesorgt, das vielfältig über die Einrichtung der neuen Bewegungsgruppe »Aktiv bis 100« im Vorfeld und im weiteren Verlauf berichtet wurde.

Die private **Ambulante Pflegeeinrichtung und die Einrichtung für Betreutes Wohnen Sibylle Schreiner** hat eine geeignete barrierefreie Räumlichkeit zur Durchführung der Bewegungsgruppe zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus hat die Pflegeeinrichtung dafür gesorgt, dass immobile Teilnehmer mit einem Bus von zu Hause abgeholt und zum Training gefahren werden. Sie werden nach dem Training auch wieder nach Hause gebracht. Darüber hinaus haben die Mitarbeiter der Einrichtung sowohl im Rahmen der ambulanten Pflegebesuche als auch in der Einrichtung für Betreutes Wohnen alte Menschen direkt persönlich angesprochen.

Der **Turngau Ortenau** und der **Badische Turnerbund** haben vor allem dafür gesorgt, dass die positiven Erfahrungen mit der Einrichtung von Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100« und der Netzwerkentwicklung in den Turn- und Sportverbänden in Baden-Württemberg weiterverbreitet wurden.

Die **Denkwerkstatt Sasbachwalden** hat das Achener Netzwerk bei der inhaltlichen Durchführung des Bewegungsprogramms beraten und unterstützt.

Der **Deutsche Turner-Bund** hat das Achener Netzwerk »Aktiv bis 100« aufgebaut, geleitet und koordiniert.

2.3.2 Arbeitsergebnisse des Achener Netzwerkes »Aktiv bis 100«

Das Achener Netzwerk »Aktiv bis 100«

Das Achener Netzwerk »Aktiv bis 100« hat sich vor allem im Zeitraum der Teilnehmerakquise regelmäßig getroffen, um die Organisation der Gruppe und den Ablauf der Teilnehmerakquise zu besprechen. Weitere Sitzungen wurden notwendig, als nach einem halben Jahr entschieden werden musste, wie die Teilnehmer und -nehmerinnen langfristig an den Verein gebunden werden können.

Gemeinsame Teilnehmerakquise

Die Netzwerkpartner in Achern haben gemeinsam über mehrere verschiedene Wege versucht, Teilnehmer für die Bewegungsgruppe »Aktiv bis 100« zu gewinnen. Der Turnverein Achern hat vor allem bestehende Kontakte zur örtlichen Presse genutzt. Dadurch ist viel über die Neu-organisation der Gruppe berichtet worden. Begleitend sind durch Mitarbeiter der Häusliche Pfegeeinrichtung viele alte Menschen direkt angesprochen worden. Zusätzlich haben sie den

im Netzwerk erstellten Flyer bekommen, um sich weiter über das Bewegungsprogramm und die Rahmenbedingungen informieren zu können. Außerdem lag der Flyer an vielen Stellen in der Stadt Achern aus, zum Beispiel bei Apotheken, Ärzten, im Supermarkt und in der Bank.

Die Teilnehmerakquise war also eine Kombination von Presseinformation, Flyerverteilung und persönlicher Ansprache. Diese Kombinationsstrategie hat sich letztendlich als sehr erfolgreich erwiesen. Beim ersten Schnuppertermin waren bereits 30 Interessierte anwesend, die auch alle dabeibleiben wollten. Deshalb mussten statt – wie geplant – eine Gruppe von Anfang an zwei Gruppen organisiert werden.

Überführung des Angebots in kontinuierliche Vereinsarbeit

Inzwischen sind beide Gruppen in die Vereinsarbeit überführt worden. Nachdem die hochaltrigen Teilnehmer erfahren haben, dass das Bewegungsprogramm wirksam ist und auf Dauer Spaß macht, waren sie alle bereit, Vereinsmitglied werden und den Vereinsbeitrag zu bezahlen. Allerdings ist der Verein insofern auf die Senioren zugegangen, als dass er – anders als sonst üblich – die Möglichkeit einer sehr kurzfristigen Kündigungsmöglichkeit zum jeweiligen Monatsende eingeräumt hat. Es hat sich herausgestellt, dass dies für die alten Menschen ein sehr wichtiges Kriterium ist, das darüber entscheidet, ob sie bereit sind, Vereinsmitglied zu werden oder nicht. Denn die Senioren befürchten, kurzfristig, z. B. durch gesundheitliche Probleme, nicht mehr am Bewegungsangebot teilnehmen zu können, aber langfristig den Beitrag weiterzahlen zu müssen.

Das ZDF berichtet über Aktiv bis 100 in Achern

Ein besonderes Ereignis für das Acherner Netzwerk »Aktiv bis 100« waren Filmaufnahmen des Zweiten Deutschen Fernsehens zur Einrichtung der neuen Bewegungsgruppe. Dazu ist ein Filmteam des ZDF nach Achern angereist. Dies war ein solch großes Ereignis in Achern, dass die örtliche Presse in mehreren Artikeln darüber berichtet hat. Das hat zur Bekanntheit des Projektes und des Netzwerkes beitragen. Es hat alle beteiligten Kooperationspartner stolz gemacht und die Motivation zum Weitermachen und zum weiteren Engagement erhöht.

TV Achern lockt das ZDF an

Am Freitag zeigt der Fernsehsender einen Beitrag über das bundesweite Pilotprojekt »Aktiv bis 100«

Das Projekt »Aktiv bis 100« des TV Achern hat nun auch das Fernsehen nach Achern gelockt. Gezeigt wird in dem Beitrag am Freitag, wie wichtig es ist, dass sich auch Hochbetagte noch regelmäßig dehnen und strecken.

Von Roland Spether

Achern. Dass Elsa Grokowski kurz vor ihren 95. Geburtstag am 30. Mai von einer Journalistin interviewt und für eine ZDF-Sendung gefilmt wird, hätte sich die rüstige Seniorin nicht träumen lassen. Doch als ein Kamerateam zur Übungsstunde des Pilotprojekts »Aktiv bis 100 – Bewegungsförderung für Hochaltrige« erschien und Aufnahmen machte, staunten die Teilnehmer im Alter zwischen 80 und 96 Jahren nicht schlecht. Elsa Grokowski aus Berlin plauderte in das Mikrofon, wie sie früher geschwommen sei und sich fit gehalten habe.

Am Freitag wird der Bericht ab 15 Uhr im ZDF ausgestrahlt und dann können sich die Senioren mit ihrer Übungsleiterin Christel Kistle im Fernsehen sehen. Bei den Aufnahmen waren der TV-Vorsitzende Rudi Hamerski und Oberturnerin Ducht Hamerski sowie Sybille Schreiner anwesend, die die Gäste aus Stuttgart über das Projekt informierten.

Auch Breitensport

Die ZDF-Sportredaktion wurde auf das bundesweite Pilotprojekt des TV Achern in Kooperation mit der Seniorentagespflege im Jahnpark von Sybille Schreiner aufmerksam, so Sonja Jarasch vom ZDF. Die Sportredaktion schaue nicht nur auf Spitzen-, sondern auch auf den Breitensport. Das Projekt in Achern ist im Bereich des Deutschen Turnerbundes einmalig und wird vom Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Seit sechs Jahren bildet der Deutsche Turnerbund (DTB) Übungsleiter zu »Kursleitern Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige« aus, der TV Achern gründete 2004 zwei Gruppen mit jeweils zehn Teilnehmern, die bis heute eine Stunde in der Woche trainieren.

Über Bettina Jasper von der Deck-Werkstatt in Seebachwalden, die über viele Jahre mit dem DTB zusammenarbeitet, wurde der TV Achern angesprochen, ob er Interesse an dem Projekt »Bewegung für Hochaltrige im Wohnorte hätte. Die Entscheidung war schnell getroffen.

Mit der Pflegeeinrichtung von Sybille Schreiner fand der TV einen Partner, bei dem die Trainingsstunden absolviert werden können und der über einen Fahrdienst verfügt. In Frankfurt fanden Gespräche mit dem DTB statt, um Netzwerkstrukturen aufzubauen.

Gut für das Gehirn

Am 15. April 2010 startete das bislang kostenlose Angebot. Das Interesse war so groß, dass mittlerweile zwei Gruppen mit rund 24 Teilnehmern bestehen, die im Jahnpark das Bewegungsangebot wahrnehmen. Die eine Gruppe besteht zum größten Teil aus Bewohner des Jahnparks, die anderen kommen entweder selbstständig oder werden vom Fahrdienst abgeholt. Das Projekt »Aktiv bis 100« hat den mittlerweile wissenschaftlich abgesicherten Hintergrund, dass auch hochaltrige Menschen ihre Mobilität erhalten können und diese wiederum einen Zusammenhang mit der geistigen Beweglichkeit hat.

Doch viele Alten verlieren ihre Selbstständigkeit, weil die Funktionsfähigkeit des Körpers im Laufe der Jahre immer weiter nachlässt. Dann werden die Muskeln schwächer und die Personen bekommen Probleme, sich selbständig aus einem Stuhl zu erheben, eine Treppe hinauf zu steigen, sich selbst anzuziehen und zu waschen.

Mit dem Dreischritt »Kräftigung, Dehnung und Koordination« werden solche Elemente eingeübt und trainiert, um etwa die Arm- und Beinmuskeln zu stärken, das Gleichgewicht zu halten, die Gelenke beweglich zu halten oder mit Gehtraining die Mobilität zu erhalten.

STICHWORT

Sendetermin

Am Freitag, 28. Mai, wird der Bericht über den TV Achern in der Sendung »heute Sport« ab 15 Uhr im ZDF ausgestrahlt.

Ein Kamerateam filmte für das ZDF die Teilnehmer des Projektes »Aktiv bis 100« im Jahnpark. Der Turnverein Achern hat damit schon Pionierarbeit geleistet. Foto: Roland Spether

TV Achern gewinnt den Preis des Badischen Turner-Bundes

Der Badische Turner-Bund hat einen Preis für innovative Vereinsangebote im Seniorensport ausgeschrieben. Der TV Achern hat diesen Preis auch aufgrund des besonderen Engagements im Rahmen der Initiative »Aktiv bis 100« gewonnen.

2.3.3 Weiterführung nach Projektende

Die beiden Bewegungsgruppen werden auf Dauer von den beteiligten Netzwerkpartnern weitergeführt. Allerdings gibt es darüber hinaus bislang keine Ansatzpunkte dafür, die Netzwerkarbeit weiterzuführen mit dem Ziel mehr Bewegungsgruppen »Aktiv bis 100« in der Region zu entwickeln.

2.3.4 Presseberichte zur Umsetzung des Projektes in Achern

Seit vier Jahren bleiben sie gemeinsam beweglich und genießen die Gemeinschaft: die älteren Senioren des Turnvereins Achern. Foto: Michaela Gabriel

ZITATE

Was Senioren sagen

»Ich komme zur Gymnastik, damit ich in Bewegung bleibe und nicht vereinsame. Die Kontakte sind mir wichtig und es tut mir sehr gut.«

Klara Konrad

»Ich habe vorher gar keinen Sport gemacht, außer, dass ich mit dem Fahrrad zum Einkaufen gefahren bin.«

Hannelore Reininger

»Wer alleine steht, wird schneller alt als die, die Gemeinschaft haben.«

Peter Schatz

TV Achern ist seiner Zeit voraus

Seit Jahren bringt der Club ältere Senioren in Bewegung, der Turnerbund hat erst jetzt Ähnliches vor

Aktiv bis 100 – ein zu hoch gestecktes Ziel? Der Turnverein Achern arbeitet daran, immer mehr und immer ältere Senioren in Bewegung zu bringen, damit sie sich im Alltag sicher fühlen.

Von Michaela Gabriel

Achern. Uschi Hamerski kommt direkt ins Schwärmen, wenn sie an die Möglichkeiten denkt, die Bewegung älteren Menschen eröffnet: »Das Training beugt Stürzen vor, erhält die Denkfähigkeit und wirkt sich positiv bei Depressionen und Demenz aus.« Diese Erkenntnis bringt sie von einer Tagung des Deutschen Turnerbundes zum Thema »Aktiv bis 100« in Frankfurt mit. Für die Oberturnwartin des TV Achern ist ganz klar, dass auf diesem Gebiet in Zukunft noch viel mehr passieren muss.

Der 90-jährige Peter Schatz ist ein gutes Beispiel. Als ehemaliger Lehrer an der Achener Grund- und Hauptschule, der auch das Fach Sport unterrichtete, ist Bewegung für ihn immer selbstverständlich gewesen. Volleyball spielt er zwar nicht mehr, aber Gymnastik beim TV Achern geht noch sehr gut. »Das ist das richtige Maß für mich«, sagt er.

Keine Sportkleidung

Seit vier Jahren treffen sich jeden Donnerstag 15 bis 20 Damen und Herren, von denen die meisten älter als 80 sind, im evangelischen Gemeindehaus. Sie sitzen auf Keilkissen und Stühlen im Kreis. Sportkleidung ist nicht nötig, denn hier geht es nicht ums Schwitzen. Dehnen und Strecken, Rädeln und Winken, Werfen und Fangen übt Gudrun Nagel mit der Gruppe. Schultern, Arme, Hände und Finger, Beine und Füße kommen in Bewegung. Spaß macht das auch.

»Das hat tolle Effekte«, weiß Hamerski, »das Hineinschlüpfen in den Mantel gelingt wieder allein.« Für die zweite Gruppe, die aus dem Seniorenheim am Kurpark in Ottenhöfen gebracht wird, geht es um mehr: Sie kommen heraus aus ihrem Umfeld, nehmen Neues war, wachen regelrecht auf.

»Anregung ist alles. Dann wird es lebendig und es wird gelacht«, diese Erfahrung hat auch Übungsleiterin Ursula Füsslin gemacht. Die meisten Menschen würden im Alter einrosten, weil sie sich zu wenig bewegen. Sie wünscht sich noch viel mehr Übungsleiter.« Uschi Hamerski wirbt schon dafür: »Für Leute ab 50 ist diese Ausbildung eine tolle Sache.« Ab dem Frühjahr möchte sie eine Gymnastikgruppe in der Tagespflegeeinrichtung von Sybille Schreiner im Jahnpark in Achern anbieten.

Biologische Garantiezeit

»Die menschliche Architektur ist auf das hohe Alter schlecht vorbereitet«, sagte der 2006 verstorbene Gerontologe und Entwicklungspsychologe Paul Baltes. Der Mensch benutze seinen Körper heute sozusagen über seine »biologische Garantiezeit« hinaus. Damit er das hohe Alter möglichst positiv erlebt, ist die Beteiligung am gesellschaftlichen Leben ganz entscheidend, das ist heute wissenschaftlich belegt.

Diplomsozialpädagogin Bettina Jasper aus Sasbachwalden hat bei der Tagung des Turnerbundes die Vision einer Koordinierungsstelle Bewegung für Hochaltrige vorgetragen. Auch lokale Organisationen sollten sich dafür einsetzen, dass jeder Ältere Zugang zu einem Bewegungsangebot bekommt. Der TV Achern geht schon mal mit gutem Beispiel voran.

STICHWORT

Risiken im hohen Alter

Rund 30 Prozent aller Menschen über 65 Jahre und rund die Hälfte aller über 80-Jährigen stürzen mindestens einmal pro Jahr, sagt die Statistik. 20 bis 30 Prozent von ihnen tragen Verletzungen davon, die die Mobilität und Unabhängigkeit auf Dauer einschränken. Die Wissenschaft weiß jedoch auch, dass die motorischen Fähigkeiten lebenslang trainierbar sind. mg

Auch Hochbetagte fit halten

Turnverein Achern bietet ab April mit »Aktiv bis 100« ein Bewegungstraining für alte Menschen an

»Aktiv bis 100« heißt ein neues Angebot des Turnvereins. Achern ist die erste Stadt in Süddeutschland, die Hochbetagte in Bewegung bringen will. Die Initiative wird vom Deutschen Turner-Bund (DTB) und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt und soll bundesweit Schule machen.

Von Michaela Gabriel

Achern. Bei Uschi Hamerski, Oberturnwartin beim TV Achern, rannte der DTB offene Türen ein. Sie ist davon überzeugt: Training beugt Stürzen vor, erhält die Denkfähigkeit und wirkt sich positiv bei Depressionen und Demenz aus. Der 90-jährige Peter Schatz aus Achern kommt schon viele Jahre zu der bereits bestehenden Gruppe für ältere Senioren und schätzt die Übungen im Sitzen sehr. Beim Dehnen, Strecken, Räkeln und Winken wird viel gelacht, berichtet der früher immer sportlich aktive Senior: »Das ist genau das richtige Maß für mich.«

Bisher Unsportliche

Jetzt will der TV Achern auch Menschen ansprechen, die bisher gar nicht sportlich aktiv waren und keine Erfahrung mit der Bewegung haben. Am Dienstag, 13. April, beginnt das Angebot »Aktiv bis 100« in den Räumen der Häuslichen Pflege Sybille Schreiner im Jahnpark in Achern.

Am 13. April startet in Achern ein neues Bewegungsangebot für alte Menschen. »Aktiv bis 100« soll auch die Senioren ansprechen, die sich bisher kaum bewegen. Foto: Michaela Gabriel

Ab 10.30 Uhr wird eine Stunde lang Bewegung für Hochbetagte angeboten. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Teilnehmer gehbehindert sind oder im Rollstuhl sitzen.

Das Angebot wird vom DTB ein halbes Jahr lang gefördert. Der TV Achern ist stolz darauf, dass er zu den ersten Anbietern von »Aktiv bis 100« in Süddeutschland gehört und dass den Interessierten sogar ein Fahrdienst anboten werden kann.

»Wer mitmachen will und keine Fahrgelegenheit hat, wird zu Hause abgeholt und wieder heim gebracht«, so die Oberturnwartin. Sie würde sich freuen, wenn auch die pflegenden Angehörigen mitkommen und sich mit bewegen würden.

Das sorge nicht nur für Abwechslung im Alltag und bringe Freude, sondern habe noch viel mehr Vorteile: »Die Fähigkeiten, die man regelmäßig übt, bleiben bis ins hohe Alter erhalten«, weiß sie. Wenn man sich dagegen kaum noch bewege, werden die Muskeln schwächer und die Standfestigkeit und Beweglichkeit lasse nach.

Muskeln stärken

Mobil bleiben, Stürze verhindern, die Muskeln stärken, die Beweglichkeit erhalten und das Gedächtnis trainieren – das will eine speziell ausgebildete Übungsleiterin des TV Achern ab 13. April einmal pro Woche mit den Hochbetagten angehen.

Sie beginnt mit Übungen im Sitzen, kann aber auch ein Gehtraining anbieten und dazu beitragen, dass Gelenke nicht weiter einrosten und wieder beweglicher werden.

STICHWORT

Kontakt

Anmeldungen zu dem im ersten halben Jahr kostenlosen Angebot werden beim TV Achern unter Ø 07841/270555 und bei der Häuslichen Pflege Sybille Schreiner, Ø 07841/4113, entgegengenommen. **mg**

TV Achern

Aktiv bis 100

Der TV Achern und die Ambulante Pflegeeinrichtung Häusliche Pflege Sybille Schreiner haben sich zusammengetan, um für hochaltrige Menschen, die zu Hause leben, ein Bewegungsangebot zu organisieren. Alle Teilnehmer werden bei Bedarf von einem Bus der Ambulanten Pflegeeinrichtung Häusliche Pflege Sybille Schreiner abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Der kostenlose Kurs läuft zunächst ein halbes Jahr lang. Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich. Bewegung ist wichtig, um die Selbständigkeit im höchsten Alter möglichst lange zu erhalten. Das Bewegungsangebot richtet sich ganz speziell an alte Menschen, die keine Bewegungserfahrung haben und bisher nicht sportlich aktiv waren oder sind. Auch Angehörige können gerne mitmachen!

Der Kurs beginnt am 13. April 2010 um 10:30 Uhr in den Räumen der Seniorentagespflege im Jahnpark.

Anmeldungen: TV Achern Tel./Fax: 07841 270555 oder tvachern@t-online.de siehe auch unter www.TV-Achern.de oder bei der Häuslichen Pflege S.Schreiner Tel. 07841 4113 s.schreiner@ha schreiner.de

Bewegung ist die beste Medizin

(rdr) Dienstagmorgen. Im Gemeinschaftsraum einer Wohnanlage für betreutes Wohnen herrscht reger Betrieb. Na ja, reduziert reger Betrieb. Schnell geht hier nichts mehr. Eher langsam und bedächtig. Mache der Menschen, die sich hier versammelt haben, kommen mit einer Gehilfe, einem Stock oder einem Rollator an. Aber sie kommen und das ist die Hauptsache. So sieht es jedenfalls Übungsleiterin Christel Riehle. Sie erwartet an diesem Vormittag ein ganz besonderes Klientel an Übungswilligen: „Ja, wir turnen hier mit Senioren!" „Schön, aber was ist das Besondere?" „ Vielleicht, dass wir eine Seniorengruppe bis 100 anbieten?" „100 Jahre?" „Ja klar", lacht die junggebliebene Übungsleiterin in ihrem signalroten T-Shirt. „Wir, der Turnverein Achern haben uns damals einer Aktion angeschlossen, die der Deutsche Turnerbund ins Leben gerufen hat. Es ging darum, die Hochbetagten zum Sport zu animieren und wie Sie sehen, es hat Früchte getragen. In Achern war die Nachfrage so groß, dass jetzt zwei Gruppen entstanden sind, während sich donnerstags im evangelischen Gemeindehaus zwei weitere 80 plus – Übungswillige treffen. Ein voller Erfolg also:

Aktiv bis 100

Mehr und mehr füllen sich die im Kreis aufgestellten Stühle. Es geht langsam voran. Manche stecken noch im Aufzug fest, andere werden erst noch gebracht. In diesem Falle ist es der Häufliche Pflegedienst Sybille Schreiner, der sich bereit erklärt hat, Bewegungswillige zu Hause abzuholen und wieder nach Hause zurück zu fahren. Sie ist eine der Kooperationspartner des Projektes „Aktiv bis 100".

... mit den Fingern in der Luft Klavier zu spielen, das stärkt zudem die Hirnleistung.

... ein herzliches Klima herrscht zwischen den sportbegeisterten Damen und Übungsleiterin Christel Riehle (mitte). Fotos: Regina de Ponti

Altersgerechte Übungen

Bei der Umsetzung kommen auf Übungsleiterin Christel Riehle ganz besondere Anforderungen zu: „Natürlich muss man sich zuvor gut schulen lassen, wenn man eine Hochbetagtengruppe anleitet!" Wichtig sei zu wissen, welche Krankheiten es gebe und wie man damit umzugehen hat. „Man sollte zum Beispiel den Unterschied zwischen erzündlichen Gelenkserkrankungen wie einer Arthritis oder einer einfachen Blockaden kennen. Dann kann man die entsprechenden Übungen einsetzen oder eben weglassen! Doch in der Regel vermitteln wir hier altersgerechte Übungen."

„Sie blühen richtig auf!"

Mittlerweile ist die Runde komplett. Die älteste Dame im Kreis ist 96, der älteste Herr 92. „Ich mache mit bis 100", lacht er und wenn man ihn in seinem weißen Achselhemd sieht glaubt man es ihm sofort. „Und wir nehmen den rechten Arm zur Seite, strecken ihn und halten ihn hoch! Gut so! Und jetzt den anderen Arm. Prima! Und nun den Arm zur Mitte ..." In freundlichem Ton leitet Christel Riehle die Gruppe an. Für viele ist diese Turnstunde eine der wenigen Möglichkeiten, unter Menschen zu kommen. „Ich lebe alleine und da bin ich froh, dass ich hierher kommen kann", so eine der Damen von insgesamt sechs, die vom Pflegedienst Schreiner zu Hause abgeholt werden.

Jetzt geht es weiter mit Musik und immer schön im Takt. Die Gesichter entspannen sich zusehens. Man lächelt und freut sich an der gemeinsamen Aktion. Damit ist schon viel erreicht. „Und wer bringt das Bein so hoch wie der Stuhl auf dem er sitzt?" Manche lassen sich anspornen, die 96 flüstert lachend: „Ich mach' halt das, was ich kann!" und das darf so sein. Noch ein paar Fingerübungen und die Ansage, dass diese die Hirnaktivität steigern, Übungen mit dem Igelball und dann darf noch ein bisschen entspannt werden, und gelacht, und getratscht und irgendwie sehen die alten Herrschaften alle ein bisschen zufriedener aus als zuvor. Etwas, das auch Christel Riehle immer wieder ansporrt: „Sie blühen richtig auf!" freut sie sich und wieder einmal wird einem bestätigt: „Bewegung ist die beste Medizin!"

Warum Bewegung im Alter besonders wichtig ist:

- Pro Jahr nimmt die Muskelkraft um 1 – 2 % ab
- Der ältere Mensch verliert zunehmend an Standsicherheit
- Ein langsameres Geh-Tempo verlangsamt auch den Stoffwechsel
- Ein träges Herz wird schneller müde

Ab heute gilt:

- Kleinere Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen
- Lieber langsam Treppen steigen als den Aufzug benutzen
- Täglich spazieren gehen
- bei längerem Sitzen Füße bewegen

und .... sich freuen über das, was man noch kann!

Projekt „Aktiv bis 100"

Das Bewegungsangebot wurde im Rahmen des Projektes des Deutschen Turner-Bundes „Aktiv bis 100 – Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von Bewegungsange boten für Hochaltrige am Wohnort" und im Rahmen des DOSB-Projektes „Bewegungsnetzwerk 50 Plus" organisiert. Das Projekt wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziell unterstützt. „Nur, wer aktiv bleibt und sich regelmäßig bewegt, kann bis ins höchste Alter hinein möglichst selbständig leben", heißt es im entsprechenden Prospekt. Und weiter: Selbständig bleiben erfordert Aktivität. Viele alte Menschen verlieren ihre Selbständigkeit, weil die Funktionsfähigkeit des Körpers im Laufe der Jahre immer weiter nachlässt. Wenn die Muskeln schwächer werden, bekommt man Probleme, eine Treppe hinauf zu steigen. Lässt die Standfestigkeit und das Gleichgewicht nach, fühlt man sich nicht mehr sicher auf seinen Beinen. Wenn die Beweglichkeit immer weiter eingeschränkt wird, schafft man es nicht mehr, sich selbst zu waschen oder anzuziehen.

Quelle www.tv-achern.de

Parkstift Hahnhof und Schachzentrum starten Partnerschaft Schach-Übungsgruppe der Senioren

Baden-Baden - Das Schachzentrum Baden-Baden geht zusammen mit dem KWA Parkstift Hahnhof neue Wege. Seit März treffen sich im Parkstift Bewohner zu einer wöchentlichen Schach-Übungsgruppe. Coach der Gruppe ist Bernd Emmelmann, kommissarischer Jugendleiter des Schachvereins OSG Baden-Baden.

Im Parkstift Hahnhof kümmert sich eine Senioren-Schachgruppe Fotos: Fundus Parkstift Hahnhof

Die Initiative soll die engagierte Gruppe zunächst auf eine Spielstärke bringen, die es ermöglicht, auch Turnierpartien zu spielen. In einem weiteren Schritt will und Alt zu regelmäßigen Treffen zusammenführen.

Geboren wurde die Idee von Stiftsdirektor Marco Kuhn-Schönbeck, der bei den Vorständen des Schachzentrums Christian Bossert, Mostafa Muschtaki und Patrick Bruns offene Ohren fand. Nach einem Schnupperkurs unter Leitung von Mostafa Muschtaki treffen sich nun regelmäßig mehrere Senioren zu anderthalb Stunden Schach. Eine Auswertung der

Laut Deutschem Ärzteblatt „weisen etliche Studien darauf hin, dass man sich mit Schach spielen geistige Frische bis ins hohe Alter bewahren kann". Das Ärzteblatt bezieht sich auch auf eine Untersuchung des Albert Einstein College of Medicine in New York, die zeigte, dass Schach spielende Senioren ein um 74 Prozent verringertes Erkrankungsrisiko an Alzheimer haben. Das Schach fördere zudem gut fürs Gedächtnis und die Konzentration ist: zeigte Großmeister Philipp Schlosser schon im Jahr 2000 als er im Schachzentrum Baden-Baden das erste „Fitnessstudio für Gehirn", seine Schach-Akademie, eröffnete.

Näheres zum Schach in Baden-Baden ist auf der Homepage www.zugzwang.de der OSG Baden-Baden sowie der Homepage www.schachzentrum-baden-baden.de, die Internetpräsenz des KWA Parkstifts ist auf www.kwa.de zu finden. Den Artikel aus dem Deutschen Ärzteblatt ist au

DREHTERMIN IN ACHERN: Das Team um Redakteurin Sonja Kirschik interviewt Teilnehmerin Elsa Grekowski während der Übung „Bewegung für hochaltrige Senioren". Im Hintergrund (roter Pullover) Kursleiterin Christel Riehle. *Foto: dms*

Mit Sport ins hohe Alter

„Aktiv bis 100" bundesweites Pilotprojekt des Deutschen Turner-Bundes

Von unserem Mitarbeiter Dominik Schneider

Achern. Körperliche Aktivitäten sollen das Gehirn jung halten. Reporter des ZDF-Landesstudios aus Stuttgart berichten für die „heute"-Sendung über einen bislang einzigartigen Kurs für Senioren im Jahnpark in Achern. Das Angebot „Aktiv bis 100 – Eine Bewegungsgruppe für Hochaltrige" ist bundesweit ein Pilotprojekt des Deutschen Turner-Bundes (DTB), des Turnvereins Achern und der Seniorenpflegeeinrichtung Sibylle Schreiner.

„Auf das Projekt aufmerksam wurde die ZDF-Sportredaktion in Mainz", schildert die Reporterin Sibylle Jürschik. Der am 15. April begonnene Kurs richtet sich speziell an alte Menschen und dauert derzeit sechs Monate. Im Juli werde über den weiteren Verlauf der Übungsgruppen beratschlagt. „Schon zu Beginn hatte das Angebot eine hohe Teilnehmerzahl", so Sibylle Schreiner, Betreuungsträgerin im Jahnpark. Das sei recht ungewöhnlich. Die Beteiligten wurden laut Sibylle Schreiner „deswegen in zwei Gruppen aufgeteilt". Die Besucher des Kurses sind zwischen 80 und 96 Jahre alt. Die Bewegungsgruppen werden von Christel Riehle geleitet und betreut.

Die Senioren kommen entweder aus der ambulanten Pflegeeinrichtung oder aus der näheren Umgebung. Ein Bus der Einrichtung holt bei Bedarf jeden einzelnen Teilnehmer ab und bringt ihn wieder nach Hause. Möglich mache das die finanzielle Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), die beide in das Projekt mit eingebunden sind, sagt Schreiner.

Die Bewegungsgruppe wurde durch die Zusammenarbeit des Turnvereins Achern mit der Seniorenpflegeeinrichtung ins Leben gerufen,

ZDF-Drehtermin für „heute"-Sendung

erzählt Uschi Hamerski vom Turnverein Achern. Begonnen habe alles schon 2004 als der Turnverein zwei bis heute bestehende Bewegungsgruppen für alte Menschen einrichtete. Eine Übungsleiterin ließ sich damals von DTB zur Kursleiterin zur „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige" ausbilden, so Uschi Hamerski.

Durch Anfragen des DTB nahm der Turnverein Achern am Projekt „Bewegung für Hochaltrige am Wohnort" teil. Schließlich habe der Turnverein hier schon jahrelange Erfahrungen. Anschließend suchte man gemeinsam nach einem Pflegedienst in Achern, der einen Fahrdienst und Räumlichkeiten für die Übungsstunden zur Verfügung stellte. Fündig wurde man bei Sibylle Schreiner.

Die Bewegungsgruppe soll die Muskeln der betagten Teilnehmer stärken und damit einhergehend die Mobilität erhalten. „Dieses Thema ist im Alter sehr wichtig", weiß Sibylle Schreiner. Dafür werden Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen gemacht. Überhaupt sei Sport sehr gesund und gut für das Gehirn, ergänzt Uschi Hamerski, die sich auf eine Studie der Universität Frankfurt am Main beruft. Bewegung stärke nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Hirnleistung.

In Frankfurt sollen in nächster Zeit übrigens auch vier solcher Bewegungsgruppen für Senioren entstehen, so Uschi Hamerski, die findet, dass das „viel zu wenige sind. Allein Achern hat ja schon vier solcher Gruppen".

Die ZDF-Reporterin zeigt sich von der Idee angetan: „Ich habe immer die Horrorvision, dass im Altersheim alle basteln müssen."

Sendetermin

Ausgestrahlt wird der Beitrag am Freitag, 28. April, um 15 Uhr in der „heute"-Sendung im ZDF.

Turnverein setzt Zeichen

Neues Angebot für Senioren soll beispielgebend sein

Achern (mg). Achern ist die erste Stadt in Süddeutschland, die auch Hochbetagte in Bewegung bringen will. Die Initiative „Aktiv bis 100" des Turnvereins Achern wird vom Deutschen Turner-Bund (DTB) in Frankfurt und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt und soll bald bundesweit Schule machen. Bei Uschi Hamerski, Oberturnwartin beim TV Achern, rannte der DTB offene Türen ein. Sie ist davon überzeugt: Training beugt Stürzen vor, erhält die Denkfähigkeit und wirkt sich positiv bei Depressionen und Demenz aus. Der 90-jährige Peter Schatz aus Achern kommt schon viele Jahre zu der bereits bestehenden Gruppe für ältere Senioren und schätzt die Übungen im Sitzen sehr. Beim Dehnen, Strecken und Winken wird viel gelacht, berichtet der früher immer sportlich aktive Senior. „Das ist genau das richtige Maß für mich", bestätigt er. Jetzt will der TV Achern auch Menschen ansprechen, die bisher gar nicht sportlich aktiv waren und keine Erfahrung mit der Bewegung haben.

AKTIV BIS 100 heißt ein neues Angebot für ältere Menschen in Achern. Es startet am 13. April und soll, so hofft man beim TV Achern, Schule machen. *Foto: Michaela Gabriel*

Am Dienstag, 13. April, beginnt das Angebot „Aktiv bis 100" in den Räumen der Häuslichen Pflege Sybille Schreiner im Jahnpark in Achern. Ab 10.30 Uhr wird eine Stunde lang Bewegung für Hochbetagte angeboten. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Teilnehmer gehbehindert sind oder im Rollstuhl sitzen.

Das Angebot wird vom DTB ein halbes Jahr lang gefördert. Der TV Achern ist stolz darauf, dass er zu den ersten Anbietern von „Aktiv bis 100" in Süddeutschland gehört und dass den Interessierten sogar ein Fahrdienst anboten werden kann. „Wer mitmachen will und keine Fahrgelegenheit hat, wird zu Hause abgeholt und wieder heimgebracht", so die Oberturnwartin. Sie würde sich freuen, wenn auch die pflegenden Angehörigen mitkommen und sich mit bewegen würden. Mobil bleiben, Stürze verhindern, die Muskeln stärken, die Beweglichkeit erhalten und das Gedächtnis trainieren – das will eine speziell ausgebildete Übungsleiterin des TV Achern ab 13. April einmal pro Woche mit den Hochbetagten angehen.

Kontakt

Anmeldungen zu dem im ersten halben Jahr kostenlosen Angebot werden beim TV Achern unter der Telefonnummer (0 78 41) 27 05 55 entgegengenommen.

3 Ergebnisse der Evaluation

Das Projekt »Aktiv bis 100« ist – wie die anderen Teilprojekte des DOSB-Projektes »Bewegungsnetzwerk 50 Plus« – vom Institut für Soziale Infrastruktur in Frankfurt evaluiert und begleitet worden. Konkret sind Untersuchungen in Frankfurt Sindlingen und in Achern durchgeführt worden. Hier sind beispielhaft Auszüge aus dem Evaluationsbericht von »Aktiv bis 100« aufgeführt:

Auszüge aus dem Evaluationsbericht von Frankfurt-Sindlingen

Ziele und Verfahren der Evaluation

Ziel der Evaluation war es, die inzwischen am Standort erzielten Ergebnisse zu bewerten, Probleme zu identifizieren und Ansatzpunkte für ihre Lösung zu finden.

Hierzu wurden im Einklang mit dem Arbeitsplan des Projektes Interviews durchgeführt: Drei Telefoninterviews mit den Partnern des die Modellmaßnahme umsetzenden Netzwerkes und ein Gruppeninterview mit hochaltrigen Menschen, die das mit der Modellmaßnahme ermöglichte Bewegungsangebot regelmäßig nutzten. Die Telefoninterviews und das Gruppeninterview folgten Leitfäden, die speziell auf die jeweilige Gruppe der zu Interviewenden abgestimmt waren. Die Telefoninterviews dauerten im Regelfall zwischen 15 und 20 Minuten, das Gruppeninterview ca. 45 Minuten. Die im Zuge der Interviewaktion Angerufenen waren ohne Ausnahme sehr entgegen kommend und auskunftsbereit.

Die Historie des Netzwerkes

Frau Regelin, die Koordinatorin der Modellmaßnahme »Aktiv bis 100 – Mobil bleiben, Stürze vermeiden, Gedächtnis trainieren« stellte im März 2010 als Vertreterin des Deutschen Turnerbunds in Frankfurt Interessenten das Projekt »Bewegungsnetzwerk 50Plus« (insbesondere die von ihr koordinierte Modellmaßnahme) vor. Das Vorgetragene stieß bei den Anwesenden auf großes Interesse, und man beschloss, das Netzwerk »Frankfurt« ins Leben zu rufen und in regelmäßigen Abständen Arbeitstreffen zu organisieren, mit denen die Umsetzung der Modellmaßnahme in Frankfurt vorangetrieben werden könnte. Unter den Teilnehmenden des ersten Treffens befand sich auch eine Vertreterin des Caritas Verbands Frankfurt, die in der Folge prüfte, wo überall in Frankfurt eine Umsetzung der Modellmaßnahme vom Caritas Verband gut unterstützt werden könnte. Einer dieser gut geeigneten Standorte war der Vorort »Sindlingen«, da der Caritas Verband dort bereits seit 2007 das Projekt »Präventive Hausbesuche – Gesundheitsberatung für Senioren« durchführte, womit fertig eingerichtet ein direkter Zugang zu hochaltrigen Menschen vorliegt. Frau Regelin kontaktierte deshalb den TV 1875 Sindlingen (der größte Sportverein am Ort). Dieser nahm in der Folge, vertreten durch Prof. Dr. Brunnhöfer, an den Arbeitstreffen des Netzwerkes »Frankfurt« teil, um sich ein Bild von der Idee des Projektes machen zu können. Der Turnverein entschloss sich dann in der Folge, bei der Umsetzung der Modellmaßnahme in Sindlingen mitzuwirken und kontaktierte als nächsten potentiellen Netzwerkpartner den VdK Sindlingen. Auch dieser prüfte eine Teilnahme und entschied sich, die Modellmaßnahme mitzutragen.

Die Gründe für die Teilnahme an dem Projekt

– Frau Liepold:
Ausschlaggebend für die Teilnahme des Caritas-Verbands Frankfurt an der Maßnahme war Dreierlei:

- Die große Bedeutung des präventiven Charakters der Modellmaßnahme (Stichwort »Gesundheitsprävention«),
- das Vorliegen entsprechender Bedarfe seitens der Hochaltrigen in Frankfurt und Umgebung, und
- die Möglichkeit, mit der Teilnahme an dem Projekt das bereits Existierende (in Sindlingen etwa das Projekt »Präventive Hausbesuche – Gesundheitsberatung für Senioren«) sinnvoll zu ergänzen.

– Prof. Dr. Brunnhöfer:

Der Verein bietet bereits Bewegungsangebote für ältere Menschen an. So gab es etwa schon vor der Projektteilnahme eine Gruppe 60-70-Jähriger, die im Verein ein Bewegungsangebot nutzten. Mit der Projektteilnahme beabsichtigte der Verein, diese Aktivitäten fortzuführen und weiter auszubauen.

– Herr Ofer:

Der VdK besitzt in Sindlingen etwa 460 Mitglieder, von denen viele hochaltrig sind. Der Verband sah in der Teilnahme an dem Projekt eine Gelegenheit, ein schönes Angebot zur Gesundheitsprävention zur ermöglichen, das gerade auch von den eigenen Mitgliedern sinnvoll genutzt werden könnte.

Inwieweit die ursprünglichen Erwartungen in Erfüllung gingen – das Erreichte

Die Befragten sind sich einig, dass das Projekt ein voller Erfolg ist. Hatte man ursprünglich nur mit einer Gruppe von Nutzerinnen und Nutzern gerechnet, so hatte man zu Beginn der Umsetzung der Idee bereits genügend Interessenten, um sogar eine zweite Gruppe ins Leben zu rufen. Auch die Erwartungen der Netzwerkpartner gingen in Erfüllung:

Frau Liepold ist überrascht,

- dass es eine so große Resonanz gibt,
- dass die älteren Menschen bei der Nutzung des Bewegungsangebotes einen solch großen Spaß haben,
- dass sogar Jüngere kommen und
- dass diese Jüngeren dann aber nicht einfach wieder weg gehen, sondern sich ein anderes Angebot des Vereins aussuchen.

Prof. Dr. Brunnhöfers Erwartungen wurden, nach eigenen Aussagen, weit übertroffen: Man schuf schnell eine Gruppe für die Rüstigeren und eine Gruppe für die weniger Rüstigen. Dass eine zweite Gruppe gebildet werden konnte, verdankt sich auch einem Preisgeld, dass mit der Projektmaßnahme gewonnen werden konnte. Er betont, dass der Erfolg der Maßnahme gerade auch dem Engagement zweier hochqualifizierter Übungsleiterinnen mit spezieller Ausbildung geschuldet ist.

Herr Ofer ist von der, wie er sagt, »Riesenresonanz« überrascht. Auch seine Erwartungen wurden weit übertroffen. Und auch er betont, wie sehr sich die Teilnehmenden über das Bewegungsangebot freuen.

Die Schwierigkeiten beim Gewinnen von Hochaltrigen für das Bewegungsangebot

Die Befragten nennen folgende Schwierigkeiten:

- Die Älteren können immobil sein (wenn dies der Fall ist, neigen sie dazu, anzunehmen, dass sie das Angebot gar nicht nutzen können),
- die Älteren können schwer hören (wenn dies der Fall ist, erscheinen ihnen Gruppenangebote eher unattraktiv. Sie verstehen nicht mehr alles und trauen sich in dem Kontext »Gruppen-aktivität« nicht nachzufragen).
- den Älteren kann von vorneherein das Verständnis für den Sinn der Bewegungsangebote abgehen (manche sind der Auffassung, dass sie die Wahrnehmung der Bewegungsangebote

nicht nötig haben; manche sind der Auffassung, dass, die Bewegungsangebote zu nutzen, keinen positiven Effekt haben wird),
- die Älteren können kontaktscheu sein und
- die Älteren können Schamgefühle haben, die es ihnen erschweren, das Bewegungsangebot zu nutzen (manche schrecken etwa davor zurück, ihre Einschränkungen öffentlich zu machen).

Der Umgang mit den Schwierigkeiten

Die Interviewten äußern sich auch zum Umgang mit den genannten Schwierigkeiten:

- Was die Immobilität mancher Älteren anbetrifft, so richtete der VdK von Anfang an einen Hol- und Bringdienst ein. Außerdem nutzt das Netzwerk für das Bewegungsangebot die Räumlichkeiten des TV 1875 Sindlingen, die barrierefrei sind.
- Was die übrigen genannten möglichen Hindernisse anbetrifft, so begegnet man ihnen mit besonderem Engagement: Die verschiedensten Akteure erklären das Angebot ausgiebig und motivieren zu seiner Nutzung:
  - Der Caritas Verband zum einen während der Hausbesuche, die im Rahmen des Caritas-Projektes durchgeführt werden, zum anderen aber auch telefonisch.
  - Der VdK als ein Akteur, der in Sindlingen in den Augen der Senioren eine große Wertschätzung genießt, in Gestalt personalisierter Schreiben.
  - Senioreneinrichtungen, indem sie sich direkt an ihre Bewohnerschaft wenden.
  - Ärzte, indem sie ihre Patientinnen und Patienten im Rahmen des Patientengesprächs ansprechen.

  Außerdem informiert und wirbt das Netzwerk mit Hilfe der Presse sowie unter Einsatz von Plakaten.

Neu in Sindlingen:
Aktiv bis 100
Eine Bewegungsgruppe für Hochaltrige
DTB
Mobil bleiben
Stürze verhindern
Muskeln stärken
Beweglichkeit erhalten
Gedächtnis trainieren

Der ideale Weg beim Gewinnen der Hochaltrigen

Schritt 1: »Für das Angebot interessieren«:

- Man sollte als Zugang zur Zielgruppe insbesondere Multiplikatoren nutzen (beispielsweise Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Seniorenclubs, Ärzte, Personen, die Hausbesuche bei älteren Menschen machen, usw.).

- Man sollte versuchen, über diejenigen, die das Angebot bereits nutzen, Kontakt zu anderen aufzubauen (Mundpropaganda).
- Man sollte der Vorweginformation große Aufmerksamkeit schenken und die Informationen zu dem Angebot breit streuen (in diesem Fall nutzte man mehrere Mitteilungen im Höchster Kreisblatt, eine Mitteilung in der Rundschau, Plakate und Aushänge in Schaukästen und ein Rundschreiben des VdK an seine Mitglieder).

Schritt 2: »Dafür sorgen, dass Menschen, die das Angebot ausprobieren, dabei bleiben«:

- Wichtig sind die Übungsleiter und -leiterinnen und ihre Performanz:
  - Es ist günstig, wenn die Senioren die Übungsleiter und -leiterinnen kennen.
  - Die Übungsleiterin sollte die Teilnehmenden auch direkt ansprechen.
  - Die Übungsleiterin sollte das Angebot locker handhaben, beispielsweise auch Witze und Scherze machen.
  - Die Übungsleiterin sollte jedem das Gefühl vermitteln, dass er seine Grenzen nie überschreiten muss.
- Wichtig ist zudem der Ort, an dem man das Angebot anbietet:
  - Er muss schön gelegen sein und die Räumlichkeiten müssen gepflegt und barrierefrei sein.

Die Zufriedenheit mit dem Netzwerk und den Netzwerkpartnern

Alle Befragten betonen, dass das Netzwerk aus ihrer Sicht sehr gut funktioniert und dass sie sich von den Netzwerkpartnern in ihren Projektaktivitäten gut unterstützt fühlen. Frau Liepold

ergänzt noch zwei Aspekte: a) »Man weiß, dass keiner dem anderen etwas wegnimmt. Und b): ‚Die Koordinatorin der Maßnahme ist immer gut erreichbar«. Prof. Dr. Brunnhöfer verweist zur Illustration der Unterstützung durch die anderen auf eine Caritas-Mitarbeiterin: Diese nimmt in der Anfangsphase der Kursangebote an den Kursen teil, um den Übungsleiterinnen im Bedarfsfall behilflich sein zu können.

Was bei der Netzwerkbildung zu beachten ist

Die Interviewten sprechen neben der allgemeinen Empfehlung »Die Partner sollten passen (zum Projekt und auch zueinander) und das Projekt auch tatsächlich mittragen wollen« konkreten Tipps aus:

- Man sollte im Zuge der Zusammenstellung der Netzwerkpartner immer erst diejenigen ansprechen, die man kennt, da man diese einschätzen kann.
- Man sollte vorzugsweise die »Aktiven« ansprechen. Diese kennen sich in der Regel untereinander und verkehren daher in der Regel auch eher offen miteinander.
- Die Akteure, die man anspricht, sollten sich im Falle ihrer Teilnahme an dem Netzwerk gleichermaßen als Netzwerkpartner sehen können und auch sehen.
- Man sollte zu den Partnern einen direkten Kontakt anstreben. Dies hat zur Konsequenz, dass man die Netzwerkpartner im Falle eines Problems oder im Falle einer Frage unmittelbar ansprechen kann.
- Man sollte nicht so sehr darauf schauen, wie viel ein Partner als Netzwerkpartner leistet. Jeder sollte sich so einbringen können, wie er kann und wie er es für richtig hält. Fängt man an, Partner zu drücken und zu kritisieren, so werden sie bockig.

Die Bereitschaft, die Zusammenarbeit mit den Netzwerkpartnern fortzusetzen

Alle Befragten beabsichtigen, die Zusammenarbeit mit den anderen Netzwerkpartnern fortzuführen. Ziel ist es, die Maßnahme auf Dauer anzubieten.

Inwieweit die Maßnahme auch andernorts umgesetzt werden sollte

Die Interviewten sprechen sich ausnahmslos für eine Umsetzung der Projektidee auch an anderen Standorten aus. Zweierlei ist dabei für sie maßgeblich: Zum einen leistet man mit der Maßnahme einen sehr guten Beitrag zur Gesundheitsprävention (Hochaltrige bleiben mit der Nutzung der Angebote länger mobil und verringern zugleich ihr Sturzrisiko). Zum anderen leistet man so einen sehr guten Beitrag gegen ihre Vereinsamung (die Kursteilnahme macht ihnen viel Spaß und sorgt für Geselligkeit). Prof. Dr. Brunnhöfer empfiehlt dabei, auf der Basis der Erfahrungen am Standort »Sindlingen« zu überlegen, welche weiteren Institutionen für eine Einbindung in eine Umsetzung der in Rede stehenden Maßnahme prinzipiell in Frage kommen.

Die Gründe für die Teilnahme an dem Kursangebot – die Erwartungen und inwieweit sie in Erfüllung gingen

Die Interviewten nennen für ihre Teilnahme an dem Bewegungsangebot die unterschiedlichsten Gründe:

- Die Übungen stellen eine Ergänzung zu den körperlichen Aktivitäten zuhause dar – zum einen ein Plus an Bewegung und zum anderen ein willkommener Ausgleich (drei Nennungen).
- Die Nutzung des Angebotes stellt sicher, dass auch tatsächlich Übungen gemacht werden (drei Nennungen). Eine der Befragten: »Zuhause alleine passiert das nicht, das funktioniert erst, wenn man es in einer Gruppe macht«. Eine andere: »Schön in Gemeinschaft, da macht man das – das macht Spaß!«
- Die Übungen tun gut (drei Nennungen).
- Die Übungen dienen als eine Art Reha-Maßnahme nach einer Hüftoperation (zwei Nennungen). Eine der Befragten erläutert: »Sport hilft sicherer in den Bewegungen zu werden.«

Die Befragten betonen zudem, dass die Erwartungen, die sie an die Nutzung des Bewegungsangebotes knüpften, sehr gut in Erfüllung gegangen seien. Zum Teil ist der Nutzen sogar größer als erwartet. So berichten manche, dass sie in der Teilnehmergruppe neue Kontakte geknüpft hätten, was sie zuvor nicht beabsichtigt hatten.

Der mit der Nutzung des Bewegungsangebotes verbundene »Gewinn« aus Sicht der Nutzerinnen und Nutzer

Alle Interviewten sind sich einig, dass mit der Nutzung des Kursangebotes körperlich und geistig klar eine positive Wirkung verbunden ist: Eine Befragte erläutert: »Die Wirkung ist spürbar, vieles fällt einem zuhause leichter.«

Die Befragten nennen aber auch andere »Gewinne«:

- Für manche ist an der Kursteilnahme auch wertvoll, dass sie mit anderen in der Gruppe Kontakt geknüpft haben. Die im Kurs erlebte Geselligkeit ist für sie wichtig und wirkt ihrer Vereinsamung entgegen.
- Der Kurs ist schließlich ein Ort, an dem vielerlei Informationen – beispielsweise zu anderen Sportangeboten – kommuniziert werden.

Die Beurteilung des Angebotes

Die Befragten loben das von ihnen genutzte Bewegungsangebot ohne Einschränkung: Nach ihren Angaben gab es keinerlei Schwierigkeiten, die bewältigt werden mussten.

- Das Angebot wird optimal präsentiert.
- Der Kurs hält Körper und Geist fit.
- Die Informationen zu dem Kursangebot waren sehr gut.
- Die Schnupperveranstaltung war sehr gut.
- Die Kursleiterin und ihr Engagement sind vorbildlich. Eine Befragte erläutert diesen Punkt: »Die Warmherzigkeit ist entscheidend.«
- Mit der Durchführung der Übungen ist kein Zwang verbunden. Eine Interviewpartnerin: »Man spürt keinen Druck – pure Freude.« D. h., kein Kursteilnehmer wird überfordert. Alle Übungen werden im Rahmen der individuellen körperlichen Möglichkeiten der Einzelnen durchgeführt.
- Die Gruppe ist harmonisch.
- Der Gruppeneffekt ist sehr gut. Eine Befragte erläutert: »Der Ehrgeiz liegt auf einem anderen Level.«
- Die Räumlichkeiten, in denen der Kurs stattfindet, sind optimal.
- Man kann einen Hol- und Bringservice nutzen, der sehr gut funktioniert und eine große Unterstützung darstellt.

Wie man die Altersgenossen der Nutzerinnen und Nutzer am besten für Bewegungsangebote gewinnt

Die Interviewten stimmen darin überein,

- dass die Kursleiterin oder der Kursleiter Erfahrungen im Umgang mit älteren Menschen aufweisen sollten. Nicht nur der fachliche Aspekt sei entscheidend, sondern auch die Art, in der man mit älteren Menschen umgeht. Eine Befragte: »Menschliches muss mit Fachlichem verbunden werden, nur so kann man die Senioren ansprechen!« Und sie stimmten darin überein,
- dass es sehr wichtig war, die kursrelevanten Informationen von mehreren Akteuren verbreitet zu lassen.

Das Netzwerk aus Sicht der Nutzerinnen und Nutzer

Alle Interviewpartnerinnen kennen die am Netzwerk beteiligten Akteure und betonen, dass in allen Fällen Ansprechpartner bereitstünden. Diese haben sich persönlich vorgestellt und in diesem Zusammenhang auch ihre Unterstützung angeboten. Es gab Informationsveranstaltungen (z. B. im Gemeindezentrum), und die Zusammenarbeit aller Beteiligten klappt – das betonen die Interviewten – sehr gut.

Zwei der Befragten weisen explizit auf die projekttragende Bedeutung des Netzwerkes hin:

- Die eine hebt hervor, dass aufgrund der Kooperation der Netzwerkpartner zwischen den beteiligten Organisationen viele zwischenmenschliche Kontakte entstehen und gefestigt werden.
- Die andere ist sich sicher, dass man allein durch die Werbung des Turnvereins
  - niemals so viele Teilnehmer für den Kurs hätte gewinnen können und dass
  - erst durch das Netzwerk eine breitere Masse erreicht werden konnte. Sie erläutert: Man hätte eher eine isolierte Gruppe erhalten (ältere ehemalige Vereinsmitglieder).

Pläne der Nutzerinnen und Nutzer des Kursangebotes für zukünftige Aktivitäten im Bereich »Bewegung«

Alle interviewten Frauen beabsichtigen, sich auch in Zukunft »sportlich« zu betätigen und, so gut es geht, weiterhin Übungen zu machen. Man ist sich dabei allerdings weitgehend einig, dass dies eher nicht zuhause und alleine geschehen wird, sondern weiterhin der Gruppesituation bedarf. Dabei möchte man mit Senioren zusammen Sport treiben, denn: »Da sehen alle nicht mehr so toll aus und jeder hat sein Falten.«

Von einigen wenigen Ausnahmen abgesehen, beabsichtigen alle Befragten, dem TV 1875 Sindlingen als Vereinsmitglied beizutreten.

Inwieweit das Bewegungsangebot auch andernorts realisiert werden sollte
Alle stimmen darin überein, dass das Bewegungsangebot auch anderenorts realisiert werden sollte. Eine Kursteilnehmerin weist zur Erläuterung ihres Urteils auf die gesellschaftliche Bedeutung des Angebotes hin: »Menschen werden im Alter einsam und verlassen.«

Zusammenfassung der Ergebnisse

Zur Frage der Umsetzung der Modellmaßnahme:

- Die Maßnahme ist sehr erfolgreich. Hatte man ursprünglich nur mit einer Gruppe von Nutzerinnen und Nutzern gerechnet, so hatte man sehr schnell genügend Interessenten, um zwei Gruppen ins Leben zu rufen – eine Gruppe für Rüstigere und eine Gruppe für weniger Rüstige.
- Die anvisierte Zielgruppe wurde erreicht: Die Nutzerinnen und Nutzer des Angebotes sind Hochaltrige. Anders als im Falle der in Achern Interviewten, handelt es sich allerdings im Falle der nun Befragten eher um sportaffine Personen.

Auch hier bedeutet die starke Nachfrage: Es existiert ein Bedarf an Bewegungsangeboten für Hochaltrige. Und die genutzten Werbemaßnahmen (Pressearbeit, personalisierte Anschreiben, Empfehlung durch Angehörige, ambulantes Pflegepersonal, Ärzte usw.) funktionierten.

Zur Sicht der Netzwerkpartner:

- Alle Partner sind sich einig, dass das Netzwerk sehr gut und sehr harmonisch funktioniert.
- Alle Partner sind der Auffassung, dass die Modellmaßnahme auch anderen Orts umgesetzt werden sollte.

Zur Sicht der Nutzerinnen:

- Die entscheidenden Motive für die Teilnahme an dem Bewegungsangebot sind:
  - Die sportlichen Aktivitäten während der Treffen. Sie sind sehr effektiv und führen zu positiven Veränderungen (mehr Wohlgefühl, mehr Bewegungssicherheit usw.) Für manche sind sie zudem – nach einem sportreichen Leben – wichtig als Teil der Lebensführung.
  - Das Zusammen mit den anderen während der Treffen. Die Nutzerinnen schätzen a) die Geselligkeit, b) den Informationsaustausch und c) den mit der Gruppensituation verbundenen sanften Druck, Übungen, die man zuhause vielleicht nie machen würde, in der Gruppe zu machen.

- Die Nutzerinnen sind mit dem konkreten Bewegungsangebot sehr zufrieden. Sie loben Folgendes:
  - Der Kurs hält Körper und Geist fit.
  - Die Informationen zu dem Kursangebot waren sehr gut.
  - Die Kursleiterinnen und ihr Engagement sind vorbildlich.
  - Mit der Durchführung der Übungen ist kein Zwang verbunden.
  - Die Schnupperveranstaltung war sehr gut.
  - Die Räumlichkeiten, in denen der Kurs stattfindet, sind optimal.
  - Die Gruppe ist harmonisch.
  - Der Gruppeneffekt ist sehr gut (es ist leichter, in der Gruppe die Übungen zu machen, als alleine zuhause).
  - Man kann einen Hol- und Bringservice nutzen, der sehr gut funktioniert und eine große Unterstützung darstellt.
- Die Nutzerinnen des Bewegungsangebotes betonen: Sie werden
  - sich auch in Zukunft »sportlich« betätigen,
  - dazu weiterhin das Kursangebot nutzen und
  - – von wenigen Ausnahme abgesehen – alle dem TV 1875 Sindlingen als Vereinsmitglied beitreten.

  Wichtig ist ihnen dabei, die Übungen in der Gruppe mit anderen Senioren zusammen machen zu können.
- Die Nutzerinnen haben das »Netzwerk« wahrgenommen und sehen es als Voraussetzung für den großen Erfolg der Maßnahme.
- Die Zusammenarbeit der unterschiedlichen Netzwerkpartner wird von den Nutzerinnen als harmonisch wahrgenommen.

4 Übergeordnete Presseberichte zum Projekt »Aktiv bis 100«

Titel

Foto: Volker Minkus Foto: Heiko Wolfraum

Ältere sind Herausforderung für Vereine

– beginnen wir jetzt uns darauf einzustellen!

Die aktuelle Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes macht es ganz deutlich: Während heute nur 20 Prozent der Bevölkerung 65 Jahre und älter ist (insgesamt 17 Millionen), werden es im Jahr 2030 mindestens 33 Prozent aller Deutschen sein (insgesamt 22 Millionen). Insbesondere die Hochaltrigkeit wird in den kommenden Jahren stark zunehmen. Während aktuell 4,1 Millionen Menschen älter als 80 Jahre alt sind, werden es im Jahr 2030 schon 6,3 Millionen und im Jahr 2050 zehn Millionen Menschen sein. Das ist ein Anstieg um 145 Prozent.

Zwar liegt das Jahr 2030 noch in weiter Ferne, aber die Veränderung der Altersstruktur hat bereits begonnen – und sie wird in den nächsten Jahren deutlich an Fahrt gewinnen, weil demnächst auch die geburtenstarken Nachkriegsjahrgänge ins Alter kommen. Klar ist: Die Veränderung der gesellschaftlichen Altersstruktur wird deutliche Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen haben. Die Bestandserhebung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) von 2009 zeigt schon heute, dass die Mitglieder-Zugänge und -Abgänge in den verschiedenen Altersgruppen fast exakt die demografische Entwicklung in Deutschland widerspiegeln. Auch in den Vereinen gibt es – wie gesamtgesellschaftlich – insgesamt weniger Kinder und deutlich mehr ältere Menschen.

Ein Problem des organisierten Sports besteht darin, dass der Organisationsgrad der älteren Menschen, also der Anteil der in einem Sportverein aktiven Älteren, zur Zeit noch relativ gering ist. Nur 26 Prozent aller Männer und 13 Prozent aller Frauen über 60 Jahren sind Mitglied in einem Sportverein. Auf den Punkt gebracht bedeutet das: Ohne eine stärkere Bindung der Älteren an den Vereinssport werden Vereine aufgrund der demografischen Entwicklung die Mitgliedszahlen in Zukunft nicht halten können. Hier ist ein riesiger Nachholbedarf!

Neue Alte gewinnen!

Es ist also nicht nur wichtig; die älteren Menschen, die schon Vereinsmitglied sind zu halten, sondern es muss in den nächsten Jahren verstärkt darum gehen, neue Alte für den Verein zu gewinnen. Es ist eine große Herausforderung, die alten Menschen für den Vereinssport zu gewinnen, die bisher keinen Sport getrieben haben. Denn die Hürden, im Alter noch einmal mit etwas völlig Neuem zu beginnen, sind hoch. Die Angst, nicht gut genug zu sein oder sich vor Anderen zu blamieren, ist groß. Der Sportverein ist für viele Ältere immer noch ein Ort ausschließlich für fitte und leistungsorientierte Senioren. Hier gilt es Vorurteile abzubauen. Gesundheitsorientierte

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Titel

Bewegungsprogramme, die Körper und Kopf funktionsfähig erhalten, können aber auch diesenMenschen die Botschaft vermitteln: Der Turnverein ist auch für die Menschen da, die nicht mehr so fit, so jung und so leistungsfähig sind – denn die brauchen Bewegung ganz besonders!

Ältere Menschen gewinnt man oft nicht mit den üblichen Maßnahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, wie zum Beispiel mit einer Pressemeldung in der Zeitung, einem gedruckten Vereinsprogramm oder einem Tag der offenen Tür. Es müssen Strategien entwickelt werden, die Menschen direkt dort anzusprechen, wo sie Probleme haben und wo Bewegung diese Probleme lösen kann.

Beispiele dafür sind: Sturzprophylaxe-Training, Fitness fürs Gehirn, Körper in Balance, gemeinsames Spazieren gehen am Morgen. Wenn Fitness, Wellness und allgemeine Gesundheitsförderung als Motive des aktiven Sporttreibens mit Überschreiten des 70. Lebensjahres, verstärkt mit Überschreiten des 75. oder auch 80. Lebensjahres allmählich in den Hintergrund treten, gewinnen Aspekte wie Sturz- oder Demenzprävention sprunghaft an Relevanz. Solche Angebote, die dem Körper und der Seele gut tun, die die Gesundheit fördern, Stürze verhindern und die notwendige Fitness für den Alltag und damit die Selbständigkeit erhalten, sprechen sich herum und werden – wenn sie gut gemacht sind und zusätzlich die Sozialkontakte untereinander fördern – auf Dauer zum Erfolg eines Vereins beitragen.

DTB nimmt die Herausforderung an

Der Deutsche Turner-Bund (DTB), seine Landesturnverbände und Turngaue sind bestrebt, neue Wege zu gehen, um den Turnvereinen und Turnabteilungen Hilfestellungen zu geben, die Zielgruppe der Älteren an den Verein zu binden. Dies geschieht durch die Entwicklung neuer inhaltlicher Programme, die speziell auf diese Zielgruppe zugeschnitten sind, wie zum Beispiel durch die Entwicklung von Bewegungsprogrammen zur Demenzprophylaxe. Das geschieht aber auch durch eine verstärkte Zusammenarbeit mit Partnern aus den Senioren-, Sozial- und Gesundheitswesen. Hier sind beispielhaft die wichtigsten Projekte aufgeführt:

„Aktiv bis 100“

Das DTB-Projekt „Aktiv bis 100 – Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort“ wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziert, es läuft bis Oktober 2011.

Ziel des Projektes ist es, gemeinsam mit Kooperationspartnern aus dem Senioren-, Sozial- und Gesundheitswesen in einem Netzwerk funktionierende Strukturen für die Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort zu schaffen. Dazu wird in zwei Modellregionen erprobt, wie es gemeinsam in einem Team – bestehend z. B. aus einem Turnverein, einem Ambulanten Pflegedienst,

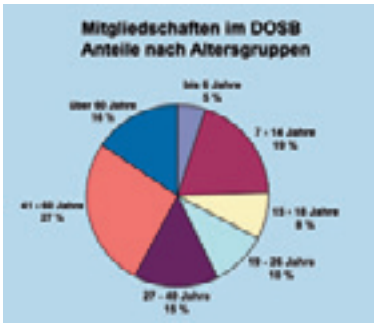


Foto: DOSB

einer Kommune – gelingen kann, sehr alte Menschen für ein Bewegungsangebot zu gewinnen, die bisher nicht sportlich aktiv waren. Ziel ist es, durch das Bewegungsangebot die drohende stationäre Pflegebedürftigkeit zeitlich hinauszuschieben oder zu verhindern.

Begleitend wird ein entsprechendes Netzwerk zur Umsetzung von Bewegung für Hochaltrige auf Bundesebene aufgebaut, um sicherzustellen, dass die Erfahrungen, die in den Modellregionen gemacht werden, nach Projektende für weitere Kooperationsmaßnahmen genutzt werden. Dazu hat der DTB ein Round-Table Gespräch durchgeführt, bei dem 26 Verbände und Institutionen, darunter das Deutsche Rote Kreuz, der Diakonie-Bundesverband und die Evangelische Kirche, ihre Bereitschaft signalisiert haben, sich an dem Bundesnetzwerk „Aktiv bis 100“ zu beteiligen. Die Ergebnisse aus den beiden Regionen werden zum Abschluss des Projektes in Form von Handlungsempfehlungen veröffentlicht und in einer bundeweiten Fachtagung weiterverbreitet.

Foto: fotolia.com

BAGSO-Projekt

Das Projekt der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) „Im Alter in Form: Gesund essen, mehr bewegen“ wird im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz finanziert. Auch hieran ist der DTB beteiligt. Das Projekt läuft über einen Zeitraum von drei Jahren, insgesamt noch bis Ende Dezember 2011. Neben dem DTB sind die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, der Bundesverband der Verbraucherzentralen, die Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin sowie der DOSB Kooperationspartner.

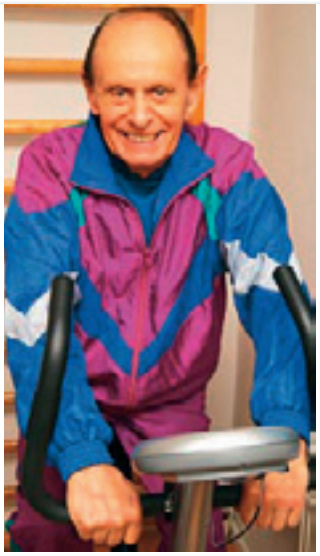


Foto: fotolia.com

Im Rahmen des Projektes werden pro Jahr 60 Multiplikatorenschulungen durchgeführt. Multiplikatoren der Seniorenarbeit (Seniorenbeiratsmitglieder, ehrenamtliche Helfer von Seniorenkreisen der Kirchen und Kommunen, Mitarbeiter stationärer Pflegeheime und ambulanter Tagespflegeeinrichtungen, Kommunale Seniorenbeauftragte der Parteien...) werden in den Themenbereichen „Gesund essen und mehr bewegen" fortgebildet. Ziel ist es, dass diese Mitarbeiter die Inhalte an die Senioren, die sie betreuen, weitervermitteln.

DTB-Verein gewinnt BAGSO-Wettbewerb

Dass diese Themen im Verein erfolgreich umsetzbar sind, zeigt zum Beispiel der Damen-Gymnastikverein Ebsdorf aus Hessen. Der Verein aus dem Turngau Oberlahn-Eder ist von der BAGSO für sein ganz besonderes Engagement im Bereich gesunde Bewegung und Ernährung für ältere Menschen mit dem ersten Preis des BAGSO-Bundeswettbewerbs 2009 ausgezeichnet worden. Die Jury wählte den Verein aus einer Vielzahl eingegangener Bewerbungen vor allem deshalb aus, weil er für sehr alte Menschen ein vielfältiges Angebot bereithält. (siehe Deutsches Turnen, Ausgabe 1-2/2010)

Bewegung gegen Demenz

Die Entwicklung innovativer Programme und Vereinsangebote für die Zielgruppe der älteren Menschen ist eine wichtige Aufgabe des DTB. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Bewegung einen Schutzmantel vor dem Ausbruch von demenziellen Erkrankungen bildet. Deshalb entwickelt der DTB aktuell in Kooperation mit der Internationalen Jacobs University Bremen ein Bewegungsprogramm zur Förderung der Gehirngesundheit, das Vereine sofort umsetzen können.

Denn: In einer vielbeachteten Studie der Harvard School of Public Health in Boston an 18.000 Frauen im Alter zwischen 70 und 80 Jahren, konnte gezeigt werden, dass die Frauen, die körperlich aktiv waren, ein um 20 Prozent geringeres Risiko hatten, dement zu werden, als inaktive Testpersonen. Aufgrund der zunehmenden Hochaltrigkeit der Gesellschaft wird die Demenz-Problematik in den kommenden Jahren verstärkt in den Fokus des öffentlichen Interesses rücken. Dies wird dazu führen, dass wirksamen Präventionsmaßnahmen eine größere Bedeutung zugewiesen wird.

Petra Regelin

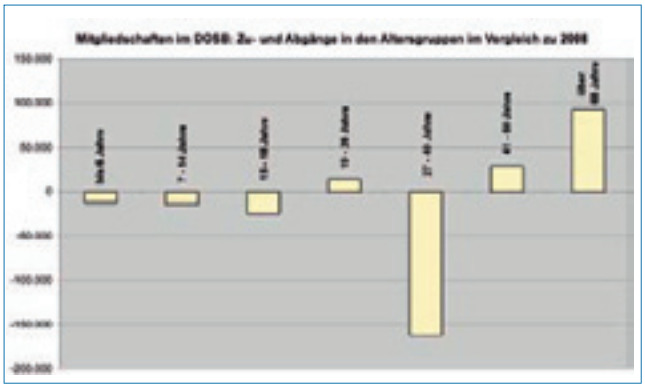


Foto: DOSB

Weitere Infos unter www.dtb-online.de → GYMWELT → Ältere

Broschüren und Fachtagung

Für Übungsleiter/innen und Trainer/innen hält der DTB drei passende Broschüren bereit, in denen alles zu finden ist, was sie für die Umsetzung im Verein wissen müssen.

1. Sturzprophylaxe-Training im Turn- und Sportverein (8 Euro)
2. Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige (6 Euro)
3. Fit im Alltag – Aktiv gegen Stürze (6 Euro)

Alle Broschüren und die Bestellinformationen finden Sie im Internet unter www.dtb-online.de → GYMWELT → Aus & Fortbildung → Publikationen

Die Fachtagung Sturzprophylaxe ist 2010 wieder auf Tour.

06.03. Heidelberg
27.03. Jena
20.06. Baunatal
02.07. Stuttgart
03.07. Mülheim a.d. Ruhr
04.09. Göttingen
02.10. Vreden
16.10. Potsdam
23.10. Freiburg im Breisgau
13.11. Saarbrücken

Weitere Infos unter www.kongresse.dtb-online.de

Gesundes Leben

Fit bis ins hohe Alter

Projekt Aktiv bis 100 auf Erfolgskurs

Hätte irgendjemand Margot Huthmacher erzählt, dass sie mit 83 Jahren regelmäßig Sport treiben und viel Freude daran haben würde, hätte sie wahrscheinlich nur mit dem Kopf geschüttelt. Zwar nahm sie mal beim TV Sindlingen an einem Gymnastikkurs teil. Doch das ist lange her. Als sie sich vor Jahren bei einem Unfall Arm und Schulter brach und kurze Zeit später auf einem Auge erblindete, kam Sport für sie nicht mehr in Betracht. Bis die Frau aus Sindlingen im November vergangenen Jahres ein Faltblatt in ihrem Briefkasten fand, das für ein einzigartiges Projekt in Frankfurt warb: „Aktiv bis 100 – eine Bewegungsgruppe für Hochaltrige". Realisiert durch den Caritasverband Frankfurt, den Turnverein und Sozialverband VdK Sindlingen sowie den Deutschen Turnerbund und den Deutschen Olympischen Sportbund.

Aktiv mit Hand und Fuß dabei.

Seither besucht Margot Huthmacher jeden Freitag das neue Bewegungsangebot in Sindlingen und ist begeistert: „Das ist genau das Richtige für mich", sagt sie. In dem Kurs lernt sie nicht nur Gleichgewichtsübungen, die sie im Alltag sicherer machen sollen. Sie trainiert dort auch ihre Beinmuskulatur, damit das Aufstehen, Gehen und Treppe steigen leichter fällt. Sie kräftigt ihre Arme, um schwere Gegenstände heben und tragen zu können, fördert durch ein spezielles Gehtraining ihre Mobilität und verhindert durch Gelenkübungen, dass ihre Beweglichkeit weiter nachlässt. „Und das Schöne ist, dass man rauskommt und das Ganze in einer Gruppe von Gleichgesinnten macht."

Schon bei der Schnupperstunde war Margot Huthmacher nicht allein. „Die Resonanz war Wahnsinn", erinnert sich Lydia Karell, Übungsleiterin beim TV Sindlingen. Knapp 30 Senioren kamen. Die jüngste Teilnehmerin war 59, die älteste 89 Jahre alt. Kurze Zeit später wurde die Gruppe geteilt. Jetzt gibt es zwei Kurse in Sindlingen, einen beim Frankfurter Turnverein 1860 sowie ein Angebot speziell für russisch-sprechende jüdische Kontingentflüchtlinge, das in der AWO-Altenwohnanlage in der Kohlbrandstraße in Kooperation mit der TG Bornheim stattfindet.

Kann ganz schön Schweiß treibend sein, so ein Sport. Fotos (2): Oeser

Das Erfolgsrezept von „Aktiv bis 100" ist leicht erklärt: Die Übungen sind speziell für Hochaltrige ab 80 Jahren konzipiert. Vorsichtig werden sie an Bewegungen herangeführt, erst im Sitzen, dann im Stehen. Ziel ist es, die Muskulatur systematisch aufzubauen, die Koordination und Beweglichkeit zu fördern, um möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben, sagt Übungsleiterin Lydia Karell, die seit Jahren mit Senioren trainiert und für das Projekt extra fortgebildet wurde.

Auch wenn die Übungen auf den ersten Blick leicht aussehen: Sport ist das allemal, aber Spaß soll es auch machen. Daher wählt Lydia Karell für jede Stunde andere Übungen aus. Das Gleiche gilt für die Musik, die das Training begleitet. Vor und nach den Stunden bietet der VdK bei Bedarf einen Fahrdienst an. Ein weiterer Pluspunkt: Der Kurs ist kostenlos, zumindest für das erste Halbjahr, weil das Projekt vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziell unterstützt wird. Im Anschluss erhebt der jeweilige Sportverein eine geringe Teilnehmergebühr.

Doch ohne die Zusammenarbeit der Kooperationspartner aus Senioren- und Gesundheitseinrichtungen vor Ort wäre das Modellprojekt nicht realisierbar, betont Petra Regelin vom Deutschen Turnerbund. Der Deutsche Turnerbund initiierte und koordiniert das Frankfurter Netzwerk und hat bereits gleiche Erfahrungen zu Beginn vergangenen Jahres in der baden-württembergischen Stadt Achern gesammelt. Frankfurt macht den zweiten Modellversuch. Das Ziel: Möglichst viele alte Menschen an Sport heranzuführen, damit sie länger gesund bleiben. Bislang geht das Konzept auf. Ende vergangenen Jahres wurde das Projekt mit dem Sportpreis der Stadt Frankfurt ausgezeichnet. Mit dem Preisgeld von 3.000 Euro sollen weitere Kurse in anderen Stadtteilen finanziert werden. Dafür werden noch weitere Kooperationspartner gesucht.

Judith Gratza

Fotos dieser Rubrik: DTB

Bei uns sind Alte willkommen!

Wie Vereine ein seniorenfreundliches Profil entwickeln können

Die demografischen Veränderungen werden in den nächsten Jahren und Jahrzehnten dazu führen, dass Turn- und Sportvereine im Durchschnitt ein Drittel der bisherigen Kinder und Jugendlichen und ein Drittel ihrer erwachsenen Mitglieder verlieren. Der Anteil der älteren Mitglieder in den Vereinen wird deutlich ansteigen. Um den demografisch bedingten Mitgliederverlust bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen etwas abzumildern, bietet sich eine Zielgruppe besonders an – die älteren Menschen, und zwar vor allem die bisherigen Nicht-Beweger.

Wie können sich Vereine auf die Veränderungen der Bevölkerungsstruktur einstellen? Welche Maßnahmen und Aktivitäten sind erfolgsversprechend, um ältere Neueinsteiger für den Verein zu akquirieren und wie könnte man solche Veränderungen angehen? Die folgenden 13 Botschaften sollen Ansatzpunkte für eine seniorenfreundliche Ausrichtung des Vereinsprofils liefern.

Botschaft 1:
Stellen Sie sich auf die demografischen Veränderungen ein – am besten sofort!

Je früher Sie sich mit den Auswirkungen der demografischen Umwälzung auf Ihren Verein auseinandersetzen, umso besser. So haben Sie ausreichend Zeit, Maßnahmen und Aktivitäten zu initiieren, um sich auf diese Zielgruppe einzustellen, um passgenaue Angebote zu entwickeln und ein Vereinsklima zu generieren, dass allen älteren Menschen deutlich macht:

Du bist hier herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Dich! Wir machen Dir Bewegungsangebote, die Dir gefallen werden.

Botschaft 2:
Erweitern Sie Ihr Angebot für die Zielgruppe der älteren Menschen!
Wenn Sie bisher kein Bewegungsangebot für ältere Menschen machen, organisieren Sie am besten sofort ein solches. Werben Sie dafür! Wenn Sie bisher wenige Angebote für diese Zielgruppe machen, bauen Sie die Angebotspalette gezielt aus. Der Bedarf ist jetzt schon groß, er wird weiterhin massiv ansteigen.

Botschaft 3:
Bedenken Sie die Heterogenität der Älteren!
Die Phase des Alters umfasst heute bis zu 50 Jahre. Entsprechend heterogen sind die alten Menschen und entsprechend heterogen sind auch ihre Wünsche und Bedürfnisse. Die jungen Alten interessieren sich für Fitnesskurse. Sie wollen fit und schlank sein und etwas für ihre Gesundheit tun. Die Älteren mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen (Rückenschmer-

Titel

zen, Gelenkprobleme, Sturzrisiko, Gedächtnisbeeinträchtigung) möchten ein passgenaues Bewegungsangebot, das hilft mit Schmerzen und Beeinträchtigungen besser klarzukommen. Sehr alte Menschen brauchen Programme, die die körperlichen Funktionen für eine selbständige Alltagsbewältigung erhalten und Pflegebedürftigkeit verhindern oder zeitlich verschieben. Optimal ist es, wenn Sie für alle drei Zielgruppen Angebote machen können. Bieten Sie nicht nur übergeordnete Bewegungsgruppen für ältere Menschen an sondern auch themenspezifische Gruppen, z. B. In Balance bleiben, Fit im Kopf, Gelenktraining, Walking, Pilates für stabile Knochen, u.v.m.

Botschaft 4:
Entwickeln Sie innovative Angebote!
Denken Sie ruhig auch mal an ungewöhnliche innovative Angebote für ältere Menschen. Wie wäre es mit der Einrichtung einer regelmäßig stattfindenden Spaziergeh-Gruppe, die sich in Alltagskleidung zwei Mal pro Woche trifft? Die Belastung des Spazierengehens reicht für die meisten hochaltrigen Menschen aus, um die Gehfähigkeit und damit die Mobilität zu erhalten. Sie brauchen nur eine Strecke, die auch für Menschen mit Stock und Rollator begehbar ist und eine Betreuungsperson, die auf die schwachen und langsamen Teilnehmer achtet.

Botschaft 5:
Initiieren Sie Kurse für ältere Neu- und Wiedereinsteiger!
Versuchen Sie vorrangig auch die Älteren zu erreichen, die bisher keinen Sport treiben! Entwickeln Sie dazu geeignete Strategien (Schnupperangebote, niedrigschwellige Angebote wie Spaziergeh-Gruppen, …) und setzten Sie diese sofort um. Diese Neueinsteiger-Kurse müssen dann aber auch in Dauerangeboten weitergeführt werden. Sonst springen die Menschen wieder ab.

Botschaft 6:
Entwickeln Sie eine Willkommenskultur für Neue!
Stellen Sie sich vor, Sie haben seit ihrer Kindheit niemals aktiv Sport getrieben. Sie würden gern damit beginnen, wissen aber, dass Sie viel zu lange damit gewartet haben. Inzwischen sind Sie wahrlich nicht mehr der Jüngste, bringen einige Pfunde zu viel auf die Waage und so richtig bücken und strecken können Sie sich auch nicht mehr. Nach langem Hin und Her entscheiden Sie sich, eine Seniorengruppe im Verein anzuschauen, obwohl Sie sich eigentlich vor den Anderen schämen. Sie kennen niemanden und – ehrlich gesagt – Sie haben richtig Angst, alles falsch zu machen und schon nach fünf Minuten völlig außer Puste zu sein. Dann stehen Sie in der Halle, keiner spricht Sie an und die Anderen, die sind zwar auch schon über 70, aber die kommen beim Bücken sogar noch mit den Fingerspitzen an die Füße. Würden Sie wiederkommen? Nein, das würden Sie sicher nicht! Entwickeln Sie eine Willkommenskultur in Ihrem Verein, bei dem jedes interessierte, neue Mitglied herzlich empfangen wird. Vor allem ältere Neueinsteiger brauchen jemanden, der Ihnen hilft, die Ängste und Hemmungen, die mit dem ersten Mal verbunden sind, zu nehmen. Wichtig ist die Botschaft: „Natürlich bist Du alt, hast Einschränkungen und Beschwerden, aber genau deshalb bist Du bei uns ganz herzlich willkommen!“

Botschaft 7:
Werben Sie klug für neue Angebote!
Werben Sie für neue, aber auch für bestehende Bewegungsangebote mit ihrer Leistung, die Sie für die Gesellschaft erbringen und mit den Effekten, die das Training hat. Zum Beispiel, wenn Sie durch Ihr Engagement Stürze verhindern, Pflegebedürftigkeit verschieben, das Demenzrisiko der Teilnehmer verringern, usw..

Botschaft 8:
Engagieren Sie sich für hochaltrige Menschen!
Heute sind etwa 4 Millionen Menschen in Deutschland älter als 80 Jahre. In ein paar Jahrzehnten werden es 10 Millionen sein. Die Anzahl der hochaltrigen Menschen wird um 150 Prozent steigen. Nutzen Sie dieses riesige Mitgliederpotenzial und schaffen Sie Bewegungsangebote, die den sehr alten Menschen helfen, länger mobil, standfest und selbständig zu bleiben.

Botschaft 9:
Fördern Sie das Miteinander und die Gemeinschaft!
Das Schlaraffenland ist abgebrannt. Unsere Gesellschaft wird ärmer und in der Folge müssen wir näher zusammenrücken, um sicher und zufrieden leben zu können. Gestalten Sie diesen Prozess aktiv mit: Organisieren Sie vielfältige Treff-, Austausch- und Kommunikationsmöglichkeiten, bei denen sich ältere Menschen treffen, austauschen und etwas miteinander erleben oder lernen können. Genauso wichtig ist es aber auch, dass die Älteren sich als Teil einer Mehrgenerationengemeinschaft erleben.

Botschaft 10:
Gehen Sie aktiv auf Kooperationspartner zu!
In Zeiten knapper werdender Ressourcen sind wir wieder mehr auf Andere angewiesen. Kooperieren Sie mit der Kommune, mit Senioren-, Gesundheits- und Sozialverbänden, mit Mehrgenerationenhäusern, Bürgertreffs, kommunalen und kirchlichen Seniorentreffs. Besonders sinnvoll sind Kooperationen mit Partnern, die einen direkten persönlichen Kontakt zu alten Menschen haben, die noch zu Hause leben, zum Beispiel Ambulante Pflegedienste oder Einrichtungen für Betreutes Wohnen. Gehen Sie aktiv auf andere zu, bilden Sie Koalitionen und seien Sie kooperationsfähig. Bauen Sie Netzwerke auf. Das könnte auch Ihr Hallenproblem lösen.

Botschaft 11:
Bringen Sie sich aktiv in die Politik ein!
Knüpfen Sie politische Netzwerke, um Ihre Interessen zu vertreten. Bilden Sie Meinungen! Gestalten Sie aktiv mit! Kommen Sie mit Politikern ins Gespräch und arbeiten Sie an Gestaltungsprozessen aktiv mit!

Botschaft 12:
Qualifizieren Sie Ihre Übungsleiter!
Es ist wichtig, qualifizierte Übungsleiter für die Zielgruppe der Älteren einzusetzen. Überzeugen Sie Ihre Übungsleiter, eine Ausbildung zu absolvieren, falls dies bisher nicht der

Fall ist. Unterstützen Sie ihre Übungsleiter dabei, sich fortzubilden. Meist bringen die Übungsleiter von den Fortbildungen viele neue Ideen – auch für neue Kurse oder Gruppen – mit. Nutzen Sie diese Innovationskraft Ihrer Übungsleiter für die Gesamtentwicklung Ihres Vereins. Werben Sie auch neue Übungsleiter. Zum Beispiel bei engagierten Teilnehmern aus Altenclubs, Sozialverbänden, Kirchengemeinden, usw..

Botschaft 13:
Benennen Sie einen Seniorenberater!
Ein Seniorenberater kümmert sich aktiv um die Belange der älteren Vereinsmitglieder. Er sorgt dafür, dass die Senioren sich im Verein wohl und erwünscht fühlen. Er ist Programmgestalter, Freizeitberater, Informationsgeber, Impulsgeber, Vernetzer, Kontaktpfleger und Organisator.

Einige Beispiele aus der Vereinspraxis

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) und seine Landesturnverbände möchten Vereine in diesem Prozess der Neuausrichtung begleiten und unterstützen. Dazu sind bereits viele Aktivitäten, Projekte, Veranstaltungen und Fortbildungen initiiert und ins Leben gerufen worden. Hier einige Beispiele:

Projekt „Aktiv bis 100“
Der DTB hat im Rahmen eines vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Gesundheit und vom Deutschen Olympischen Sportbund unterstützen Projektes ausprobiert, wie es gelingen kann, hochaltrige Menschen über 80 Jahre, die sich noch nie aktiv bewegt haben, für ein Bewegungsangebot im Verein zu gewinnen.

Die Antwort ist einfach: Dies gelingt hervorragend, wenn Vereine mit Kooperationspartnern zusammenarbeiten, die einen direkten persönlichen Bezug zu den hochaltrigen Menschen haben. Es konnte gezeigt werden, dass selbst Menschen mit Gehstöcken, Rollatoren und leichter Demenz für ein spezielles Bewegungsangebot im Verein motiviert werden können, wenn der Verein aktiv auf diese Menschen zugeht, wenn Ängste vor zu großen Anforderungen oder Ansprüchen genommen werden und wenn ein Programm angeboten wird, dass den Menschen wirklich hilft, die Selbständigkeit im Alltag zu erhalten.

Turnverband Mecklenburg-Vorpommern kooperiert in Landesinitiative Sturzprävention
Der Turnverband Mecklenburg-Vorpommern ist neue Wege gegangen. Er engagiert sich aktiv im Netzwerk „Sturzprävention M-V“ und arbeitet dort unter anderem mit der Landesärztekammer, der AOK, einer Rehaklinik und weiteren Partnern zusammen. Erstes Ergebnis: Eine Fachtagung Sturzprävention wurde gemeinsam initiiert und durchgeführt – 85 zufriedene Übungsleiter und Multiplikatoren für die Sturzprävention konnten dort neu gewonnen werden. Geschäftsführerin Kati Brenner: „Die Kooperation hat für uns neue, interessante Zielgruppen erschlossen.“

Badischer Turner-Bund vergibt Preis an Vereine
Der Badische Turner-Bund (BTB) hat sich etwas Besonderes einfallen lassen, um Vereine zu motivieren, mehr neue Bewegungsangebote für ältere Menschen zu entwickeln. Der BTB vergibt einen Preis für besonders innovative Vereine, die sich in diesem Bereich engagieren. Die zuständige Fachwartin Karin Wahrer: „Wir erhoffen uns dadurch einen Innovationsschub in den Vereinen. Es wäre toll, wenn mehr neue Bewegungsmöglichkeiten für Ältere geschaffen werden!“

Bayerischer Turnverband aktiv bei „Standfest und fit durchs Leben“
Der Bayerische Turnverband (BTV) kooperiert mit der land- und forstwirtschaftlichen Sozialversicherung im Rahmen eines einzigartigen Umsetzungsprojektes in der Sturzprävention. Die so genannten Ortsbäuerinnen des Bayerischen Bauernverbandes motivieren alle älteren Menschen, die in der Landwirtschaft tätig sind, einen Sturzpräventionskurs zu besuchen. Die Ausbildung der dazu notwendigen Übungsleiter übernimmt der BTV. Vizepräsidentin Marlene Groitl: „Wir wünschen uns, dass wir durch das Projekt mehr Übungsleiter motivieren können, sich für die Sturzprävention älterer Menschen zu engagieren.“

Petra Regelin

Weitere Infos unter www.gymwelt.de → Ältere

Gesundheit und Pflege

DTB-Projekt „Aktiv bis 100“ – Teamarbeit für Hochaltrige!

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt den Deutschen Turner-Bund (DTB) dabei, im Rahmen des Projekts „Aktiv bis 100 – Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort“ Erfahrungen bei der Gewinnung sehr alter Menschen für Bewegung im Verein zu sammeln. Das Projekt läuft bis Oktober 2011.

© deanm1974 – Fotolia.com

Ziel ist es, gemeinsam mit Kooperationspartnern aus dem Senioren-, Sozial- und Gesundheitswesen in einem Netzwerk funktionierende Strukturen für die Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort zu erproben. Dazu wird in zwei Modellregionen ausprobiert, wie es gemeinsam in einem Team – bestehend z. B. aus einem Turnverein, einem ambulanten Pflegedienst und einer Kommune – gelingen kann, sehr alte Menschen, die bisher nicht sportlich aktiv waren, für ein Bewegungsangebot im Verein zu gewinnen. Die Bewegung im Verein soll dazu beitragen, die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten und eine drohende stationäre Pflegebedürftigkeit zu verhindern oder zeitlich hinauszuschieben.

Zunächst wird in der Modellregion Achern in Baden erprobt, mit welchen Strategien ein örtlicher Turnverein (TV Achern) und ein ambulanter Pflegedienst (Häusliche Pflege Sybille Schreiner) bewegungsunerfahrene sehr alte Menschen zu regelmäßiger Bewegung in einem Verein motivieren kann. Das ist eine große Herausforderung, denn die Hürden, im hohen Alter noch einmal mit etwas völlig Neuem zu beginnen, sind hoch. Die Angst ist groß, nicht gut genug zu sein oder sich vor anderen zu blamieren. Wie müssen alte Menschen angesprochen und unterstützt werden, damit sie es wagen, diesen mutigen Schritt zu gehen? Welche organisatorischen Rahmenbedingungen müssen für eine reibungslose Umsetzung geschaffen werden? Können die Partner im Team einen Transport der Menschen vom Wohnort zum Bewegungsraum gewährleisten? Dies möchte der DTB gemeinsam mit seinen Kooperationspartnern herausfinden.

Klar ist, dass die sonst üblichen Mittel der Öffentlichkeitsarbeit, wie Presseinformationen oder die Veröffentlichung der Vereinsprogramme, bei der Akquise dieser speziellen Zielgruppe nicht greifen. Hier müssen neue Wege gefunden und ausprobiert werden. In einer zweiten Modellregion, die demnächst festgelegt werden soll, wird erprobt, ob eine gezielte Ansprache von Angehörigen, z. B. den erwachsenen Kindern, dazu beitragen kann, die alten Menschen zu Bewegung zu motivieren. Lassen sich die erwachsenen Kinder davon überzeugen, dass Mutter oder Vater aktiv werden müssen, um die Selbstständigkeit im Alltag auf Dauer zu erhalten? Folgt aus dieser Überzeugung schließlich auch eine Aktivierung der Betroffenen selbst? Sind die Kinder bereit, ihre Eltern zum Sport zu bringen, wenn sie es nicht mehr allein schaffen, dorthin zu kommen? Diese Fragen sollen beispielhaft in der zweiten Modellregion untersucht und beantwortet werden.

Die Erfahrungen und Ergebnisse aus den beiden Regionen werden zum Abschluss des Projektes in Form von Handlungsempfehlungen veröffentlicht und im Rahmen einer bundesweiten Fachtagung weiterverbreitet. ■

Petra Regelin
Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt
petra.regelin@dtb-online.de

Vernetzung Sport und Seniorenorganisationen

Projekt „Bewegungsnetzwerk 50 plus" gestartet

Viele ältere Menschen wollen im Alter fit und aktiv sein und achten daher auf genügend Sport und Bewegung. Mit dem Programm „Richtig fit ab 50" hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) die Bedürfnisse und Motive der jungen Alten in Bezug auf das Sporttreiben untersucht und attraktive Angebote erprobt. Mit dem Programm „Bewegungsangebote 70 plus" wurden dann neue Bewegungsmöglichkeiten für Ältere und Hochaltrige initiiert.

Auf der Grundlage dieser Programme wurde nun mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend das Projekt „Bewegungsnetzwerk 50 plus" gestartet. Ziel ist die Gewinnung neuer Zielgruppen für den Sport der Älteren durch die Zusammenarbeit und den Aufbau von Netzwerken mit Partnern wie Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, kommunalen Institutionen und Gesundheits- und Seniorenorganisationen. Im Mittelpunkt steht die Vernetzung im kommunalen Umfeld.

Die Inhalte des Projekts sind sehr vielseitig angelegt. Der Landessportbund Hessen will mit seinem Programm „Bewegungs-Starthelfer für Ältere" die Ansprache und Betreuung sportfremder Seniorinnen und Senioren in Bewegungsgruppen und Sportvereinen verbessern. Dazu sollen über Netzwerke „Bewegungs-Starthelfer" für den sanften Einstieg in den Sportverein gewonnen werden. Der Deutsche Turner-Bund (DTB) strebt an, Bewegungsangebote für Hochaltrige am Wohnort zu schaffen. In der Modellregion Achern plant er in Kooperation mit Kirchen und Partnern aus dem Senioren-, Sozial- und Gesundheitswesen, ein Bewegungsprogramm für Hochaltrige umzusetzen.

Die Landessportbünde Thüringen und Niedersachsen wollen durch die Zusammenarbeit mit Seniorenorganisationen und Seniorenbeauftragten eine bessere Kommunikation schaffen, um damit mehr Ältere zu Bewegungsaktivitäten zu motivieren. Dies will Thüringen insbesondere durch seine Seniorensportbetreuerinnen und -betreuer in den 23 Städten und Kreisen erreichen. In Niedersachsen liegt der Schwerpunkt auf der Kooperation mit Senioren-Service-Büros. Ab Ende des Jahres 2010 werden in Nordrhein-Westfalen die Chancen generationenübergreifender Ansätze erprobt. Im Raum Heidelberg konzentriert man sich darauf, Ältere mit Migrationshintergrund anzusprechen.

Der DOSB ist als Mitgliedsorganisation der BAGSO besonders daran interessiert, die Potenziale der unter diesem Dach vereinten Seniorenorganisationen zu nutzen und weitere Kooperationspartner zu gewinnen. Bei einem Treffen zwischen der BAGSO-Vorsitzenden Ursula Lehr und dem DOSB-Vizepräsidenten Walter Schneeloch wurde verabredet, das Projekt „Bewegungsnetzwerk 50 plus" bei der Mitgliederversammlung der BAGSO am 28.10. 2010 vorzustellen. ■

Michael Höhn, Projektleiter
„Bewegungsnetzwerk 50 plus"
Deutscher Olympischer Sportbund
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt
hoehn@dosb.de

Aktuell hat der DOSB die Broschüre zur **„Netzwerkarbeit im Sport – aufgezeigt am Sport der Älteren"** herausgeben. Dieser Handlungsleitfaden zeigt auf, warum die Vernetzung mit Partnern ein wichtiges Zukunftsthema für Sportvereine ist und wie Netzwerke mit Senioreneinrichtungen oder Wohlfahrtsverbänden aufgebaut werden können, sei es die Kooperation zwischen Sportverein und Fahrdienst der Arbeiterwohlfahrt, um ältere Menschen zur Wassergymnastik in die Schwimmhalle zu bringen, oder die Zusammenarbeit mit Kirchengemeinde und Caritas, um Bewegungsgruppen wohnortnah anzubieten.

In der Broschüre sind ganz praxisnah Informationen und Checklisten zur Netzwerkarbeit, zu Erfolgsfaktoren und typischen Stolpersteinen in Netzwerken dargestellt. Auch die verschiedenen Phasen von Netzwerken werden aufgezeigt, gemäß dem Motto von Henry Ford: „Zusammenkommen ist ein Beginn, Zusammenbleiben ist ein Fortschritt, Zusammenarbeiten ist ein Erfolg".

Bundeskanzlerin empfängt Ehrenamtliche

Eine ganz besondere Auszeichnung erhielten zwei ehrenamtliche Organisatoren des DTB-Projektes „Aktiv bis 100“ – Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige. Prof. Dr. Hans Brunnhöfer vom TV Sindlingen und Uschi Hamerski vom TV Achern waren von der Bundeskanzlerin Angela Merkel persönlich zu einem Empfang nach Berlin eingeladen worden (Foto rechts). Dort fand am 5. April im Bundeskanzleramt die Veranstaltung „Gemeinsam geht’s: Menschen helfen Menschen“ statt. Insgesamt 250 Menschen, die sich in den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen ehrenamtlich engagieren, waren zu diesem Empfang eingeladen worden.

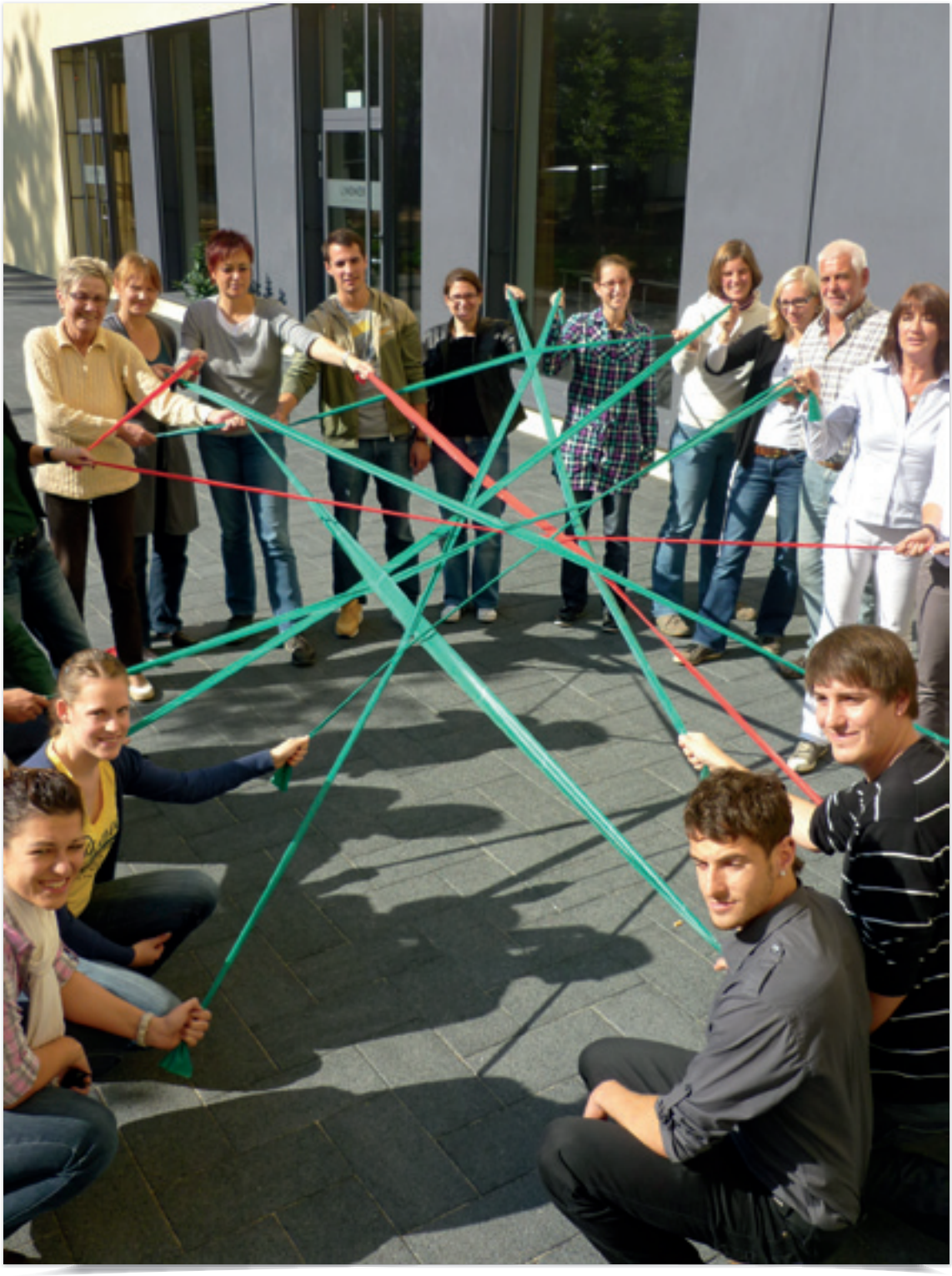
Das DTB-Projekt „Aktiv bis 100“ wird im Hessischen Turnverband und im Badischen Turner-Bund gemeinsam mit Turn- und Sportvereinen sowie Turngauen umgesetzt. Dabei werden Menschen im Alter von über 80 Jahren, die sich in ihrem Leben bisher nie aktiv bewegt haben, gemeinsam mit Netzwerkpartnern aus Senioren- und Gesundheitsorganisationen dazu motiviert, im Verein aktiv zu werden. Das Projekt läuft so erfolgreich, das es kürzlich mit dem Frankfurter Sportpreis ausgezeichnet worden ist.

Foto: DTB

Foto: Bundesregierung | Guido Bergmann

5 Netzwerke im Sport – Was Sie dem Verein bringen und wie man sie aufbaut!

Arbeiten Sie noch allein oder netzwerken Sie schon?



»Zusammenkommen ist ein Beginn,
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt,
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg.«
Henry Ford

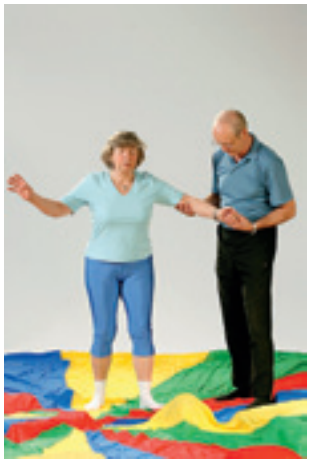
Der Zukunftsforscher Prof. Dr. Horst Opaschowski bringt es auf den Punkt: »Das Zeitalter der Ichlinge geht zu Ende. In Krisenzeiten ist kein mehr Platz für Egoisten. Gefragt ist ein neues Wir-Gefühl, mehr Zusammenhalt – nicht nur zu Zeiten der Fußball-WM, sondern auch in Wirtschaft, Politik, Medien und Kultur.«

Das gilt natürlich auch für den Sport und insbesondere für die Turn- und Sportvereine. In Zeiten knapper werdender Ressourcen, zum Beispiel durch den Rückgang öffentlicher Mittel, sind wir alle wieder mehr auf Andere angewiesen. Und genau das ist der Grund, warum Netzwerke heute oftmals so erfolgreich arbeiten. Die Vernetzung mit Partnern eröffnet Vereinen vielfältige Chancen. In der Vernetzung mit ausgewählten Partnern stecken Potentiale, die wir in Zukunft verstärkt nutzen sollten. Denn: Wer gut vernetzt ist, profitiert von den Stärken seiner Kooperationspartner und gewinnt dadurch wiederum an eigener Stärke. Wertvolle Synergien werden erzeugt und davon profitieren alle Beteiligten.

Chancen und Potentiale für Vereine durch Vernetzung und Kooperation:

- **Wissen transferieren:** Vereine können Erfahrungen und Wissen mit Anderen austauschen und erhalten dadurch Informationen, an die sie sonst evtl. nicht herankommen würden.
- **Zielgruppen erreichen:** Vereine können solche Menschen erreichen und motivieren am Vereinsangebot teilzunehmen oder im Verein ehrenamtlich tätig zu werden, an die sie allein nicht herankommen würden. Das kann zum Beispiel durch eine Vernetzung mit kirchlichen Seniorenclubs oder mit Freiwilligen-Agenturen geschehen.
- **Kompetenz gewinnen:** Vereine können von den Kompetenzen der Netzwerkpartner profitieren. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn ein Netzwerkpartner besonders gute Presseartikel schreiben kann und bereits gute Kontakte zur örtlichen Presse hat.
- **Probleme lösen:** Viele Vereine haben das Problem, dass sie zu wenige Hallenzeiten haben. Kooperationen mit Alteneinrichtungen, mit der Kommune, mit Kindertagesstätten können das Problem lösen. Oder – Vereine würden gern ein Angebot für hochaltrige Menschen machen, haben aber keine Möglichkeit, einen Fahrdienst zu organisieren. Die Kooperation mit einer Tagespflegeeinrichtung kann das Problem lösen, die haben nämlich einen Kleinbus und einen Fahrer.
- **Interessen vertreten:** Netzwerke haben mehr Möglichkeiten, Lobbyarbeit zu betreiben als Einzelne und können dadurch ihre Interessen breiter vertreten. Sie finden mehr Gehör bei Entscheidungsträgern und Meinungsbildnern und erweitern damit ihre Politikfähigkeit.

- **Kontakte nutzen:** Persönliche Kontakte zu Menschen, die an wichtigen Schaltstellen sitzen (z. B. Hallenvergabe, Mittelvergabe, Stiftungen) erleichtern das Vereinsleben. So manch eine (bürokratische) Hürde lässt sich leichter überwinden, wenn man viele Menschen persönlich kennt. Kooperationen erleichtern den Aufbau eines weit verzweigten Kontaktnetzes.
- **Kosten senken:** Wenn jeder nur einen Anteil am gemeinsamen Projekt zahlt, spart jeder etwas. So lassen sich auch Kosten reduzieren.
- **Gemeinsamkeit erleben:** Teamarbeit macht mehr Spaß – weil man sich gegenseitig motivieren, loben und bestärken kann, weil man sich über Erfolge gemeinsam freuen und Misserfolge besser verarbeiten kann.



Erfolgsfaktoren von Netzwerken

Ein Netzwerk arbeitet nur erfolgreich, wenn diese wichtigen Erfolgsfaktoren berücksichtigt werden:

Erfolgsfaktor 1: Das Ziel muss klar und eindeutig sein!

Ziele sind in Netzwerken besonders wichtig, sie müssen klar und eindeutig formuliert sein und sie müssen von allen Netzwerkpartnern mitgetragen werden. Jeder Partner muss sich mit diesem Ziel identifizieren können. Ziele der Netzwerkarbeit könnten zum Beispiel sein: Wir wollen gemeinsam eine Bewegungsgruppe für hochaltrige Menschen aufbauen. Oder – wir wollen gemeinsam dafür sorgen, dass die Menschen in unserer Stadt gesund bleiben. Dann kann das Ziel der Startschuss für den Aufbau des Netzwerkes sein, der Wegweiser der langfristigen Zusammenarbeit und der Anreiz auch dann durchzuhalten, wenn es mal schwierig wird und Misserfolge gibt.

Erfolgsfaktor 2: Netzwerke brauchen einen Koordinator!

Netzwerke brauchen einen Koordinator oder Manager. Das Team muss zusammengehalten werden. Der Manager steuert die Arbeit, indem er zum Beispiel zu Sitzungen einlädt, Termine koordiniert, Aufgaben verteilt, Informationen an alle weitergibt, verabredete Arbeitsschritte sichert. Er hält also die inhaltliche und organisatorische Arbeit am Laufen hält ohne dabei das Ziel aus den Augen zu verlieren. Es geht nicht darum vorzugeben, zu bestimmen, zu leiten. Jeder Netzwerkpartner ist gleich wichtig und alle arbeiten auf gleicher Augenhöhe zusammen. Aber – eine Person muss die Fäden in der Hand halten. Die Rolle des Netzwerkkoordinators kann auch im Wechsel von verschiedenen Personen übernommen werden.

Erfolgsfaktor 3: Netzwerke brauchen klare Strukturen!

Netzwerke können nur dann erfolgreich sein, wenn sie sich auf klare Strukturen einigen und diese auch einhalten. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass man sich regelmäßig einmal pro Monat zu einer Netzwerksitzung trifft. Dort werden Schritte zur Zielerreichung vereinbart, die notwendigen Aufgaben verteilt und weitere Absprachen getroffen. Ein Protokoll sichert die Vereinbarungen.

Stolpersteine von Netzwerken

Natürlich gibt es auch Stolpersteine für Netzwerke. Diese können zum Beispiel sein:

- Das Ziel ist nicht eindeutig oder wird nicht von allen mitgetragen.
- Absprachen werden nicht eingehalten oder Aufgaben nicht erledigt.
- Der Koordinator stellt seine Eigeninteressen vor die Netzwerkinteressen.
- Ein Partner investiert auf Dauer mehr als er durch das Netzwerk gewinnt.
- Der Zeitaufwand ist zu groß.
- Die Akteure bauen eine Konkurrenz auf statt vertrauensvoll zusammenzuarbeiten.
- Das Netzwerk entwickelt sich zur »Laberrunde«.

Doch Stolpern bedeutet nicht automatisch hinfallen und für alle auftretenden Probleme gibt es auch Lösungswege. So kann zum Beispiel eine »Laberrunde« durch eine straffere Strukturierung der Sitzungen und eine Konkurrenzsituation durch die rechtzeitige Klärung der Einzelinteressen gelöst werden.

Vernetzen ist ein Prozess – vom Gründen bis zum Zusammenbleiben

Phase 1: Die Vorbereitung

Der Initiator oder die Initiatoren formulieren das Kernziel des zukünftigen Netzwerkes und machen sich Gedanken über mögliche Wege der Zielerreichung. Dann folgt eine Recherche darüber, welche anderen Institutionen, Vereine, Verbände oder auch Einzelpersonen das gleiche oder ähnliche Interessen haben.

Phase 2: Die Kontaktaufnahme

In dieser Phase nehmen die Initiatoren Kontakt mit den möglichen Partnern auf. Es geht erst einmal darum, miteinander zu sprechen, sich auszutauschen, sich kennenzulernen. Wer sich letztendlich wirklich am Netzwerk beteiligt, ist in dieser Phase noch unklar.

Phase 3: Die Konstituierung

In einer ersten gemeinsamen Sitzung konstituiert sich das Netzwerk. Das Ziel wird gemeinsam und einvernehmlich festgelegt. Dann erfolgt die gemeinsame Planung und Absprache einzelner Maßnahmen zur Zielerreichung. Erste Überlegungen zum Management des Netzwerkes und zur Kommunikation zwischen den einzelnen Personen werden formuliert.

Phase 4: Die Stabilisierung

Im weiteren Verlauf wird der organisatorische Rahmen des Netzwerkes gemeinsam festgelegt und vereinbart. Zuständigkeiten werden definiert. Wer übernimmt die Koordination des Netzwerkes? Gleichzeitig werden die vereinbarten Einzelmaßnahmen gemeinsam durchgeführt und im Anschluss gemeinsam bewertet.

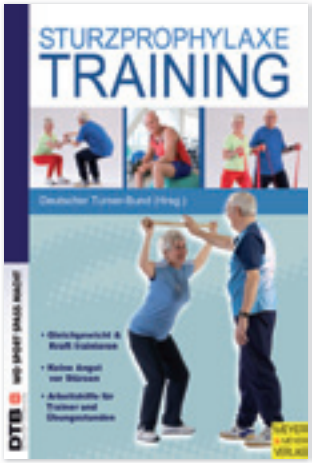
Phase 5: Die Formalisierung

Es ist wichtig, die besprochenen Abläufe, Verantwortlichkeiten, Regeln und Maßnahmen zu dokumentieren. Die Dokumentation dieser Vereinbarungen schafft Verbindlichkeit. Dies kann in Form eine Vertrages erfolgen, in manchen Fällen reichen aber auch Sitzungsprotokolle und Aufgabenlisten. Außerdem stellen die Netzwerkpartner gemeinsam Überlegungen an, wie das Netzwerk nach außen öffentlichkeitswirksam dargestellt werden kann, durch Presseinformationen, Pressegespräche, öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen.

Phase 6: Die Verstetigung

Wenn das Ziel, welches sich das Netzwerk gestellt hat, erreicht ist, steht die Frage an: Soll das Netzwerk weiterhin zusammenbleiben? Dann müssen sich die Kooperationspartner ein weiterreichendes, neues Ziel setzen und dieses gemeinsam verabreden. Eine Verstetigung des Netzwerkes kann sinnvoll sein. Eine Implementierung ist möglich, in dem es in bereits bestehende Strukturen eingebunden wird oder indem neue Strukturen geschaffen werden.

Veröffentlichungen des Deutschen Turner-Bundes für die Zielgruppe Ältere



Sturzprophylaxe-Training
In diesem Buch finden Trainer, Kursleiter und Übungsleiter alles, was sie für die Umsetzung eines Sturzprophylaxe-Trainings wissen müssen: Wissenschaftliche Hintergründe, Zielgruppen, Sicherheitsvorkehrungen, Stundenaufbau und jede Menge praktische Anregungen, Tipps und Ideen. Sie erfahren, warum sich das Gleichgewichtssystem im Alter verändert und mit welchem methodischen Aufbau es deshalb trainiert werden sollte. Man lernt, wie ein Krafttraining aufgebaut werden muss, damit es sturzprophylaktisch wirksam ist und warum sogar ein Schnellkrafttraining in der Sturzprävention Sinn macht.

Deutscher Turner-Bund (Hrsg.)
Sturzprophylaxe Training
Meyer und Meyer Verlag, Aachen
ISBN: 978-3-89899-579-5
18,95 Euro*

Das Buch kann erworben werden beim DTB-Shop, Hotline: 09843/9356299, per E-mail bestellung@dtb-shop.de oder im Internet unter www.dtb-shop.de.

Standfest und Stabil
»Standfest und Stabil« ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit, die Beinmuskelkraft und die Alltagsbewältigungskompetenz älterer Menschen trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert. Das Programm basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Sturzprävention im Alter und orientiert sich maßgeblich an den Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention.

Jörn Winkler und Petra Regelin
Standfest und Stabil. Kursmanual.
Meyer und Meyer Verlag, Aachen
ISBN: 978-3-89899-708-9
19,95 Euro*

Das Buch kann erworben werden beim DTB-Shop, Hotline: 09843/9356299, per E-mail bestellung@dtb-shop.de oder im Internet unter www.dtb-shop.de.

Fit bis ins hohe Alter
»Fit bis ins hohe Alter« ist ein Bewegungskurs, der dazu beiträgt, die Selbständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Die körperlichen Funktionen, die nicht eingesetzt werden, werden im Alter automatisch abgebaut werden. Deshalb ist Bewegung im Alter eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbständig, fit und gesund leben zu können. Das Bewegungsprogramm läuft über einen Zeitraum von 12 Wochen. Es umfasst die vier Säulen:

- Mobilität entwickeln,
- Stärke aufbauen,
- Sicherheit vermitteln,
- und Beweglichkeit erhalten.

Regelin, Winkler, Nieder, Brach
Fit bis ins hohe Alter. Kursmanual.
Meyer und Meyer Verlag, Aachen
ISBN: 978-3-89899-319-7
18,95 Euro*

Das Buch kann erworben werden beim DTB-Shop, Hotline: 09843/9356299, per E-mail bestellung@dtb-shop.de oder im Internet unter www.dtb-shop.de.

Fit im Alltag
Diese Broschüre erläutert die vier körperlichen Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung, Muskelkraft, Standfestigkeit, Gehfähigkeit und Beweglichkeit. Es werden vielfältige praktische Bewegungsübungen gezeigt, die diese vier Kernkompetenzen trainieren und fördern. Damit erhalten ältere Menschen Anregungen und Tipps, wie Bewegung die Selbstständigkeit erhält und Stürze verhindert.

DTB
Fit im Alltag
6,00 Euro

Die Broschüre kann erworben werden beim Deutschen Turner-Bund.
E-mail: arbeitsmaterialien@dtb-online.de

Gehirntraining durch Bewegung –
Wie körperliche Aktivität das Denken fördert
Bewegt die grauen Zellen anregen – geistige Potentiale aktivieren – Demenz vorbeugen – Wissenschaftliche Grundlagen – praktische Umsetzung im Verein

In dieser DTB-Broschüre finden Übungsleiter und Trainer alles, was sie für die Umsetzung eines Gehirntrainings durch Bewegung wissen müssen: Wissenschaftliche Hintergründe, Effekte von Koordinationsübungen und Ausdauersport auf den Kopf und jede Menge praktische Anregungen, Tipps und Ideen. Sie erfahren alles über die Plastizität der Denkstrukturen und bekommen Einblicke, welche Bewegung wie genau auf das Gehirn wirkt und was ein Dual-Tasking-Training den grauen Zellen bringt. Man lernt, dass sanfter Ausdauersport vor einer geistigen Herausforderung wie Energie-Kick auf die Gehirnzellen wirkt, warum beim Koordinationstraining nicht nur die Präzision sondern auch die Schnelligkeit wichtig ist und dass Bewegung den Kopf jung hält.

Weitere Inhalte: Psychomotorische Aktivierung für den Kopf, Reduzierung des Demenzrisikos durch Bewegung, Dosierung des Ausdauertrainings zur Förderung der mentalen Leistungsfähigkeit. Alles, was Übungsleiter sonst noch wissen sollten, wenn sie ein Gehirntraining durch Bewegung anbieten, runden die Broschüre ab:. Zielgruppen, Trainingshäufigkeit, Stundenaufbau.

Das Autorenteam Dr. Claudia Völcker-Rehage, PD Dr. Susanne Tittlbach, Bettina Jasper, Petra Regelin und Prof. Dr. Ursula Staudinger besteht aus renommierten und bundesweit anerkannten Wissenschaftern, Experten und Sportpraktikern.

Dr. Claudia Voelcker-Rehage, PD Dr. Susanne Tittlbach,
Bettina Jasper, Petra Regelin und Prof. Dr. Ursula Staudinger
Gehirntraining durch Bewegung –
Wie körperliche Aktivität das Denken fördert
8,00 Euro

Die Broschüre kann erworben werden beim DTB-Shop, Hotline: 09843/9356299, per E-mail bestellung@dtb-shop.de oder im Internet unter www.dtb-shop.de.

Bewegungs Netzwerk 50plus

Deutscher Olympischer SportBund

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend