

Bewegt GESUND bleiben - Bewegt ÄLTER werden IN MÜNSTER



Projektkoordination
Gabriele Völker – Honscheid
Nisinghoverweg 12
48165 Münster

0151-15002162 (m)
E-Mail: gabi.voelker.h@stadtsportbund-ms.de

Bericht zur Programmarbeit BGB und BÄW (Stand 08.2015) – Stadtsportbund Münster

Die Programme „Bewegt GESUND bleiben in NRW“ und „Bewegt Älter werden in NRW“ sind Teil des Gesamtkonzeptes des Landessportbundes (LSB) – welches das Handlungsfeld Sport und Gesundheit in den Mittelpunkt des Interesses rückt. Die Landesprogramme werden auf kommunaler Ebene umgesetzt, indem sich die Kreis- und Stadtsportbünde um entsprechende Fördermaßnahmen bewerben können. Der Stadtsportbund Münster (SSB) ermöglicht bzw. fördert auf diesem Wege die Umsetzung in Münster.

Die Projektschwerpunkte in Münster bezüglich „Bewegt GESUND bleiben“ wurden, angelehnt an die landesweiten Programmschwerpunkte, wie folgt festgelegt:

- Ausbau von gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein
- Der Sportverein als Gesundheitspartner Sport

Der Focus des Programms „Bewegt GESUND bleiben...“ liegt auf Bewegungsangeboten, die entweder präventive oder rehabilitative Zielsetzung haben und entsprechend auch zertifiziert wurden.

Die Projektschwerpunkte bezüglich „Bewegt ÄLTER werden...“ lauten:

- Förderung von Bewegung und Sport für den älter werdenden Menschen
- Kommunales Netzwerkmanagement

Der Focus von „Bewegt Älter werden...“ ist dabei auf alle älter werdenden Menschen in den verschiedenen kalendarischen Lebensphasen gerichtet, ohne dass hier eine strikte Altersgrenze angedacht ist. „Älter werden Alle,

**Bewegt GESUND bleiben -
Bewegt ÄLTER werden
IN MÜNSTER**



**Projektkoordination
Gabriele Völker – Honscheid
Nisinghoverweg 12
48165 Münster**

**0151-15002162 (m)
E-Mail: gabi.voelker.h@stadtsportbund-ms.de**

jeden Tag.“ Die Herausforderung ist es, in den verschiedenen Lebensphasen gesund älter bzw. gesund immer älter zu werden, um der demographischen Entwicklung entsprechend Rechnung zu tragen.

Ein in beiden Programmen zu berücksichtigender Aspekt ist die Installation oder die Öffnung von Bewegungsprogrammen für alle Erwachsenen, auch für die sozialschwächeren oder die mit anderem soziokulturellem Hintergrund. Insbesondere hier ist die Zusammenarbeit im Netzwerk gefragt. Die Programmumsetzung ist entsprechend zu einem großen Teil abhängig davon, dass die Sportvereine Ansprechpartner auf städtischer Ebene, auf Ebene der freien Wohlfahrt, in den kommunalen Seniorenvertretungen, in der Ärzteschaft und bei den Kostenträgern haben.

Der SSB Münster ist bestrebt, diese Netzwerke zu knüpfen und dann in aktiver Zusammenarbeit auch mit „Leben zu füllen“ d.h. Ziele zu definieren, Inhalte zu konzeptionieren und entsprechende Maßnahmen umzusetzen. Bisherige Strukturen in Münster lassen sich der folgenden Abbildung entnehmen. Sie basieren auf der Installation eines Beirates, eines Arbeitskreises der Sportvereine und Kooperationspartnern für die Umsetzung der programmspezifischen Maßnahmen.

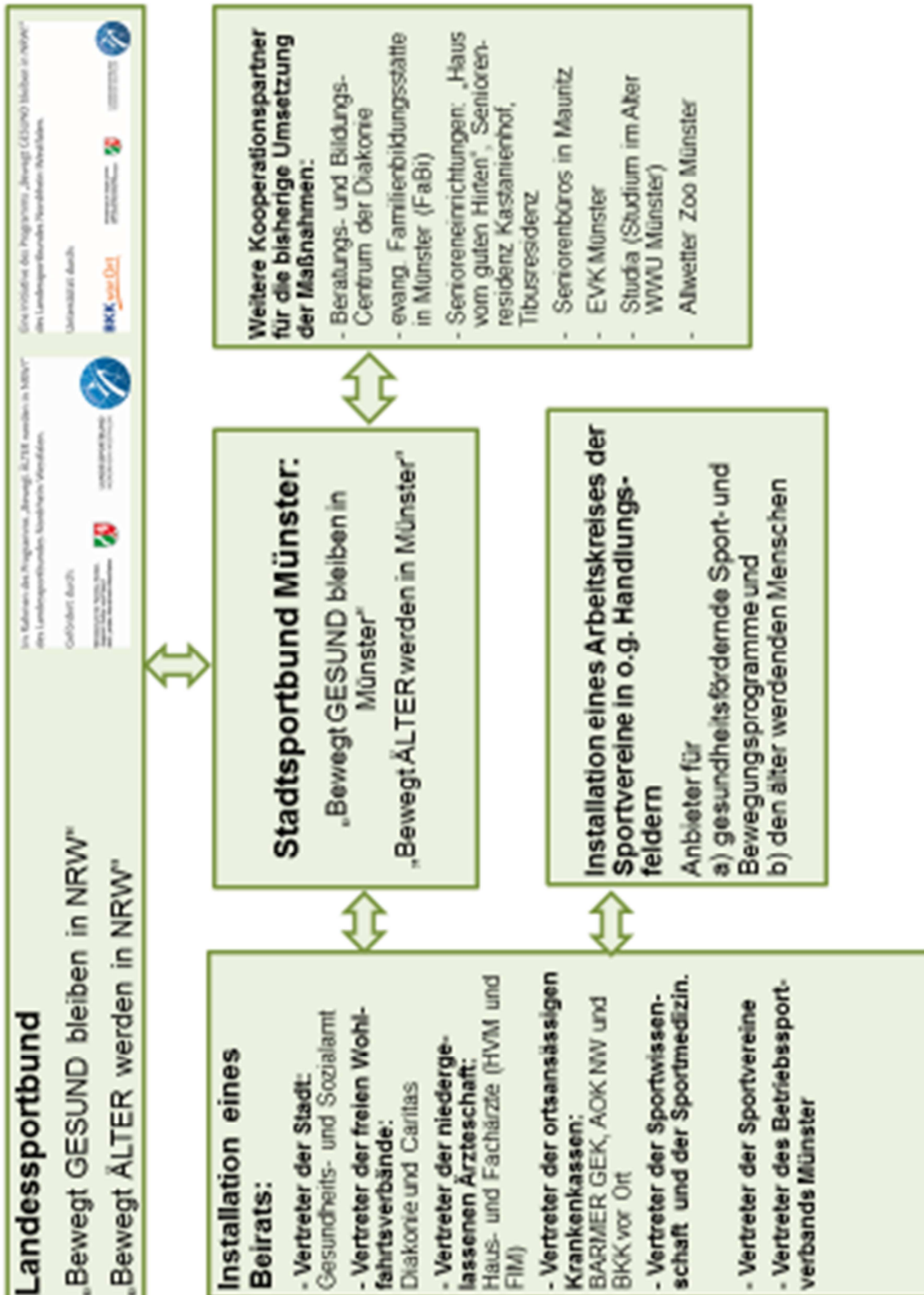
Bewegt GESUND bleiben - Bewegt ÄLTER werden IN MÜNSTER



Projektkoordination
Gabriele Völker – Honscheid
Nisinghoverweg 12
48165 Münster

0151-15002162 (m)

E-Mail: gabi.voelker.h@stadtsportbund-ms.de



Bewegt GESUND bleiben - Bewegt ÄLTER werden IN MÜNSTER



Projektkoordination
Gabriele Völker – Honscheid
Nisinghoverweg 12
48165 Münster

0151-15002162 (m)
E-Mail: gabi.voelker.h@stadtsportbund-ms.de

Die praktische Umsetzung der beiden Projekte in Münster erfolgt seit Oktober 2013. Auf Basis einer laufenden Bestandserhebung zur Sport- und Stadtentwicklung und zu bereits vorhandenen Angeboten in den Sportvereinen Münsters (eigene Fragebogenaktion im Mai 2014) sollen Bedarfe ermittelt und anhand von Zielsetzungen entsprechende Maßnahmen geplant und umgesetzt werden. So ergibt sich aus der Fragebogenaktion, an der sich bis dato 23 Sportvereine, die im Handlungsfeld aktiv sind, beteiligt haben, dass die Bewegungsangebote zur Prävention und Rehabilitation orthopädischer Erkrankungen in Abgrenzung zu z.B. internistischen und neurologischen Erkrankungen dominieren. Stadtteilbezogen ergab sich aus der Umfrage, dass der Süden und die Stadtmitte insbesondere Mitte Nord und Ost ein größeres projektspezifisches Angebot haben. Bewegungsangebote für Ältere gibt es am ehesten in der Kategorie „Fit bleiben“ und „sportlich sein und bleiben“, während Angebote mit dem Ziel „mobil zu bleiben oder wieder zu werden“ (Ältere und Hochaltrige) noch relativ wenig angeboten werden. Besonders hier muss der Gedanke der aufsuchenden Bewegungsangebote umgesetzt werden, da der wenig mobile, nicht primär sportinteressierte Mensch nicht unbedingt in die Sporthalle kommt. Von Interesse sind Räumlichkeiten im Quartier in Senioreneinrichtungen, in Pfarrheimen usw. Grundsätzlich haben die Vereine auch an dieser Stelle das Problem, dass zu wenig Sportstätten zur Verfügung stehen.

Im Rahmen der Projektarbeit wurden bis dato folgende Maßnahmen und Kooperationen initiiert:

- Workshops und Informationsveranstaltungen für interessierte Sportvereine, Bewegungsfachkräfte und Übungsleiter zu den Themen Prävention und Rehabilitation.
- Vorstellung des Programms Bewegt ÄLTER werden in NRW / in Münster im Rahmen von Informationsveranstaltungen und in den Arbeitskreisen der Stadt Münster: Älter werden im Quartier

**Bewegt GESUND bleiben -
Bewegt ÄLTER werden
IN MÜNSTER**



**Projektkoordination
Gabriele Völker – Honscheid
Nisinghoverweg 12
48165 Münster**

0151-15002162 (m)

E-Mail: gabi.voelker.h@stadtsportbund-ms.de

- Durchführen von 2 Aktionstagen zusammen mit der WWU (Studium im Alter, Juni 2014) und im Rahmen eines Wandertages zusammen mit dem Allwetterzoo (August 2015) unter Beteiligung mehrere Sportvereine.
- MuM Gievenbeck (Mehrgenerationen und Mütterhaus e.V.) zusammen mit dem TSC Gievenbeck: Installation von Bewegungsangeboten (versch. Gymnastikangebote, Wassergymnastik und mobile Hockergymnastik in Senioreneinrichtungen)
- Bildungs- und BeratungsCentrum der Diakonie zusammen mit dem VGS Münster e.V.: Durchführung von gemeinsamen Informations- und Mitmachveranstaltungen „Bewegt ÄLTER werden – Gesünder leben im Alter“ im Gesundheitshaus – 12/14 und im EVK Münster – 08/15.
- Haus vom guten Hirten zusammen mit dem VGS Münster e.V.: „Bewegung zu Klang und Musik“ für Menschen mit dementiellen Erkrankungen; „Bewegung tut gut“ für Senioren im Quartier und bis Dez. 2014 auch in der Seniorenresidenz Kastanienhof (Körperlich AKTIV gegen das Vergessen)
- evangelische Familienbildungsstätte (FaBI) zusammen mit dem VGS Münster e.V.: Sturzprävention – mit sicherem Schritt in Richtung Zukunft (ab 09/15)!
- Demenz Service Zentrum, Haus vom guten Hirten und VGS Münster e.V.: Umsetzung des Modells „Sport für Menschen mit dementiellen Erkrankungen“
- Tibusresidenz zusammen mit dem VGS Münster e.V.: Rollator- / Gehhilfetraining, Seniorobics
- Seniorenbüros Mauritz und Margareta, Haus vom guten Hirten und VGS Münster e.V.: „Latschen und tratschen im Stadtteil, in Pantoffelnähe“

**Bewegt GESUND bleiben -
Bewegt ÄLTER werden
IN MÜNSTER**



**Projektkoordination
Gabriele Völker – Honscheid
Nisinghoverweg 12
48165 Münster**

**0151-15002162 (m)
E-Mail: gabi.voelker.h@stadtsportbund-ms.de**

Hinweis: Die Angebote „Sport und Demenz“ und „bewegende Alteneinrichtungen“ werden zusätzlich gefördert. Hier konnten sich Vereine oder Einrichtungen direkt beim LSB NRW bewerben.

Die Bestandsanalyse, das sich daraus ergebende Handlungskonzept und die entsprechenden Maßnahmen werden in 1-2 jährlichen Treffen des Beirates und der Sportvereine vorgestellt und diskutiert. Zudem ist die Erstellung einer Broschüre und somit eine Dokumentation der Angebote „Sport für Ältere und im Handlungsfeld Sport und Gesundheit“ in Arbeit.

Perspektivisch sollen Sportvereine, Akteuren im Gesundheitssystem, freie Wohlfahrtsverbände, Senioreneinrichtungen und städtische Strukturen motiviert werden im Netzwerk zusammenzuarbeiten, um dem Handlungsfeld Sport und Gesundheit und Sport für Ältere kompetent gerecht werden zu können. Sowohl die demographische Entwicklung als auch die Lifestyle begründeten chronischen Erkrankungen geben Anlass, diesem Thema verstärkte Aufmerksamkeit zu widmen.

Projektkoordination Stadtsportbund

(„Bewegt GESUND bleiben und Bewegt ÄLTER werden“)

gez. G. Völker-Honscheid