

Aktiv & gesund älter werden



Kooperationsvereinbarung „Aktiv & gesund älter werden“

Zielsetzung, Strategie und Vorgehen

„Aktiv & gesund älter werden“ verfolgt unter anderem das Ziel, regionale oder stadtteilbezogene Netzwerke der Bewegungs- und Gesundheitsförderung für ältere Menschen zu etablieren. Im Rahmen dieses ganzheitlichen gesundheitsfördernden Ansatzes übernehmen Akteure des Sports (Sportvereine, Sportbünde oder Kreisfachverbände), in Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen, den bewegungsbezogenen Part. Besonders im Fokus stehen dabei ältere Menschen, die bislang keinen Zugang zu den Bewegungs- und Gesundheitsangeboten der Sportvereine, Krankenkassen und Kommune haben.

In der Umsetzung greift das Konzept auf verschiedene Module zu. Vom Sportevent, wie dem „AGIL-Sporttag“ oder dem neuentwickelten Veranstaltungsformat „Natürlich gesund bleiben!“, vom Alltags-Fitness-Test (AFT) über moderierte Workshops und gezielte Qualifizierungsmaßnahmen für Multiplikatoren, bis hin zur Initiierung von nachhaltigen Bewegungsangeboten zur Gesundheitsförderung in der Kommune, die die Partizipation der Betroffenen berücksichtigen.

Mit der Kooperationsvereinbarung soll insbesondere älteren Menschen - im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe - ein Zugang zu qualifizierten verhältnis- und verhaltensbezogenen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in der Kommune ermöglicht werden.

Strategien

Mit Blick auf die Lebensräume der Menschen und angesichts der Tatsache, dass individuelle Präventionsleistungen oft nur von bestimmten Bevölkerungsgruppen in Anspruch genommen werden, unterstützt „Aktiv & gesund älter werden“ Projekte und Prozesse, deren Ziel die Gestaltung gesundheits- und bewegungsfördernder Lebenswelten ist (Bewegungsnetzwerk 50+). Deshalb ist es erforderlich auch über die Präventionsangebote hinaus, Angebote im Verein zu schaffen und Zielgruppen anzusprechen, die aufgrund ihrer sozialen Benachteiligung meist höheren gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt sind und gleichzeitig über geringere Bewältigungsressourcen und höhere Zugangsbarrieren verfügen.

Ein Ziel des Projektes ist es, Sportvereine bzw. Vereinsstrukturen zu schaffen, die sich verstärkt als niedrigschwellige, kommunale Gesundheits- und Bewegungszentren aufstellen. Der Verein soll als Treffpunkt gesehen werden, der als Partner bei der Integration dieser Zielgruppe unterstützend tätig sein kann.

Als Qualifikation für niedrigschwellige Bewegungsangebote reicht die übliche Qualifikation der Vereinsübungsleiter, d.h. in der Regel eine ÜL-C Lizenz mit einem Qualifikationsumfang von 120 Lerneinheiten, aus. Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die in Settingprojekten eingesetzt werden sollen, könnten darüber hinaus eine spezielle zielgruppenspezifische Fortbildung absolvieren.

Ergänzend wird den Personen ein Zugang zu den gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangeboten ermöglicht, wodurch der verhaltenspräventive Ansatz des Präventionsgesetzes aufgegriffen wird.

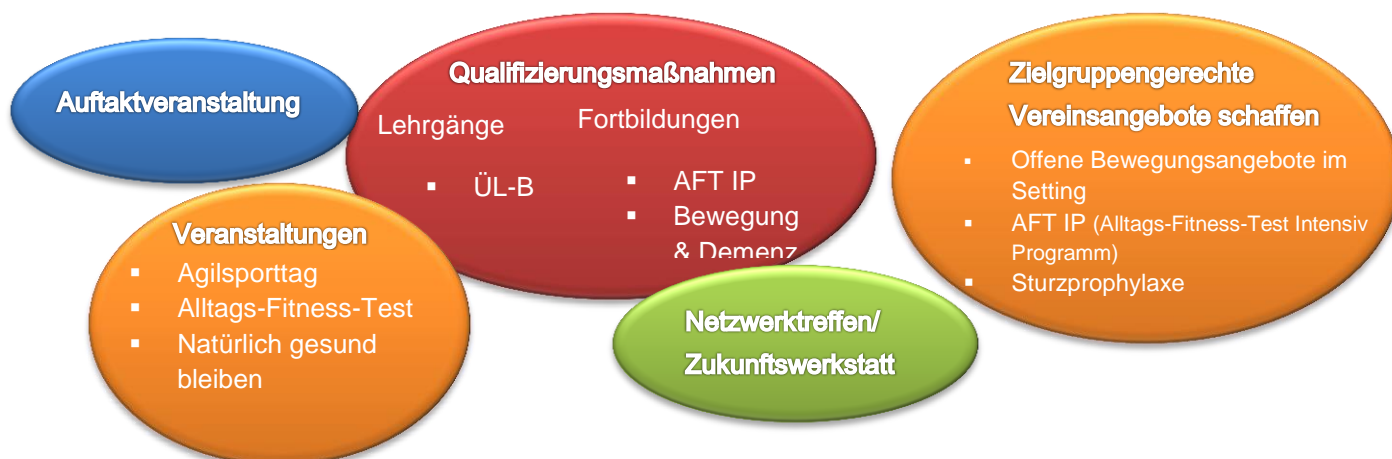
Mit der finanziellen Förderung können zielgruppenspezifische Sport- und Bewegungsangebote geschaffen werden. Hierzu zählen auch die SPORT PRO GESUNDHEIT und ZPP zertifizierten Präventionssportangebote.

Projektziele

- gesundes Älterwerden bei möglichst langer Selbständigkeit durch die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse und durch attraktive gesundheitsförderliche Sport- und Bewegungsangebote in der Kommune unterstützen
- die vorhandenen Strukturen organisierten Sports als Bestandteil der kommunalen Gesundheitsförderung nutzen und ausbauen und in gesundheitsfördernde Netzwerke einbeziehen
- Ältere Menschen motivieren und beteiligen, Partizipation und bürgerschaftliches Engagement ermöglichen und fördern



Projektbausteine



Projektpartner

- Steuerkreis (landesweit): **AOK, LSB Niedersachsen** – Planung des Projekts und Öffentlichkeitsarbeit, Ergebnis- und Erfolgssicherung
- Regionale Steuergruppen: **Mitarbeiter des örtlichen Sportbundes, AOK-Präventionsberater vor Ort, Vertreter der Kommune**, Vernetzungspartner (z.B. Vereinsvertreter), ggf. Vertreter der Gesundheitsregion



Zeitplan

2017 Start an zwei Standorten, 2018 zwei Regionen, welche noch zu benennen sind

- Standortauswahl
- Bildung der regionalen Steuerungsgruppe
- Durchführung einer Bedarfsanalyse und Erstellung eines Maßnahmenplanes
- Auftaktveranstaltung
- Projektmodule je nach Bedarf
- Evaluation