

# BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN

## IM LANDKREIS HEILBRONN



LANDKREIS HEILBRONN

# KOOPERATIONSPROJEKT 2015

- Zentrum für Bewegungsförderung am Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
- Württembergischer Landessportbund WLSB
- Sportkreis Heilbronn
- Landratsamt Heilbronn, Gesundheitsamt

# ZIELSETZUNG BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN DER LEBENSWELT / IM QUARTIER

- Ansatzpunkt um ältere Menschen zu unterstützen, so lange wie möglich in ihrem vertrauten Umfeld in guter Gesundheit leben zu können.
- Vermehrt den sozialen Zusammenhalt und die Netzwerkbildung, so dass nachbarschaftliches Miteinander und soziale Teilhabe gestärkt werden.
- Gleichzeitig wird älteren Menschen die Gelegenheit geboten, ein kostenloses Bewegungsangebot wahrzunehmen um etwas aktiv etwas für ihre Gesundheit und somit den Erhalt ihrer Selbständigkeit tun.
- Im Mittelpunkt aller Bewegungstreffs im Freien stehen die Freude an der Bewegung und das soziale Miteinander.

# BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN

EIN NIEDERSCHWELLES ANGEBOT FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

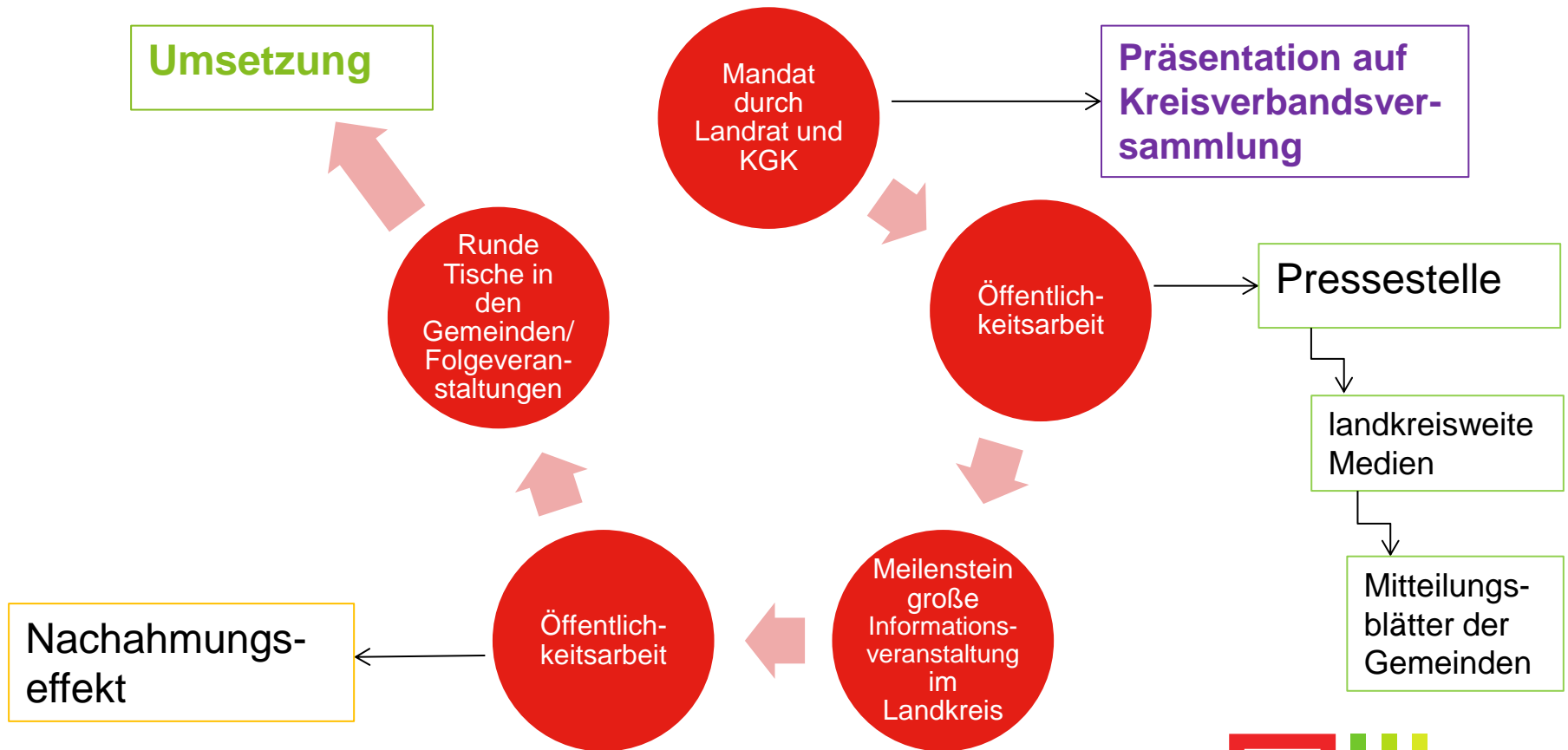
- wöchentlich
- kostenlos
- ohne Anmeldung
- ca. 30 Minuten
- bei jedem Wetter
- keine Sportkleidung erforderlich
- Geselligkeit gehört zum Programm

# WIE BRINGT MAN SO EIN PROJEKT AN DIE GEMEINDEN?

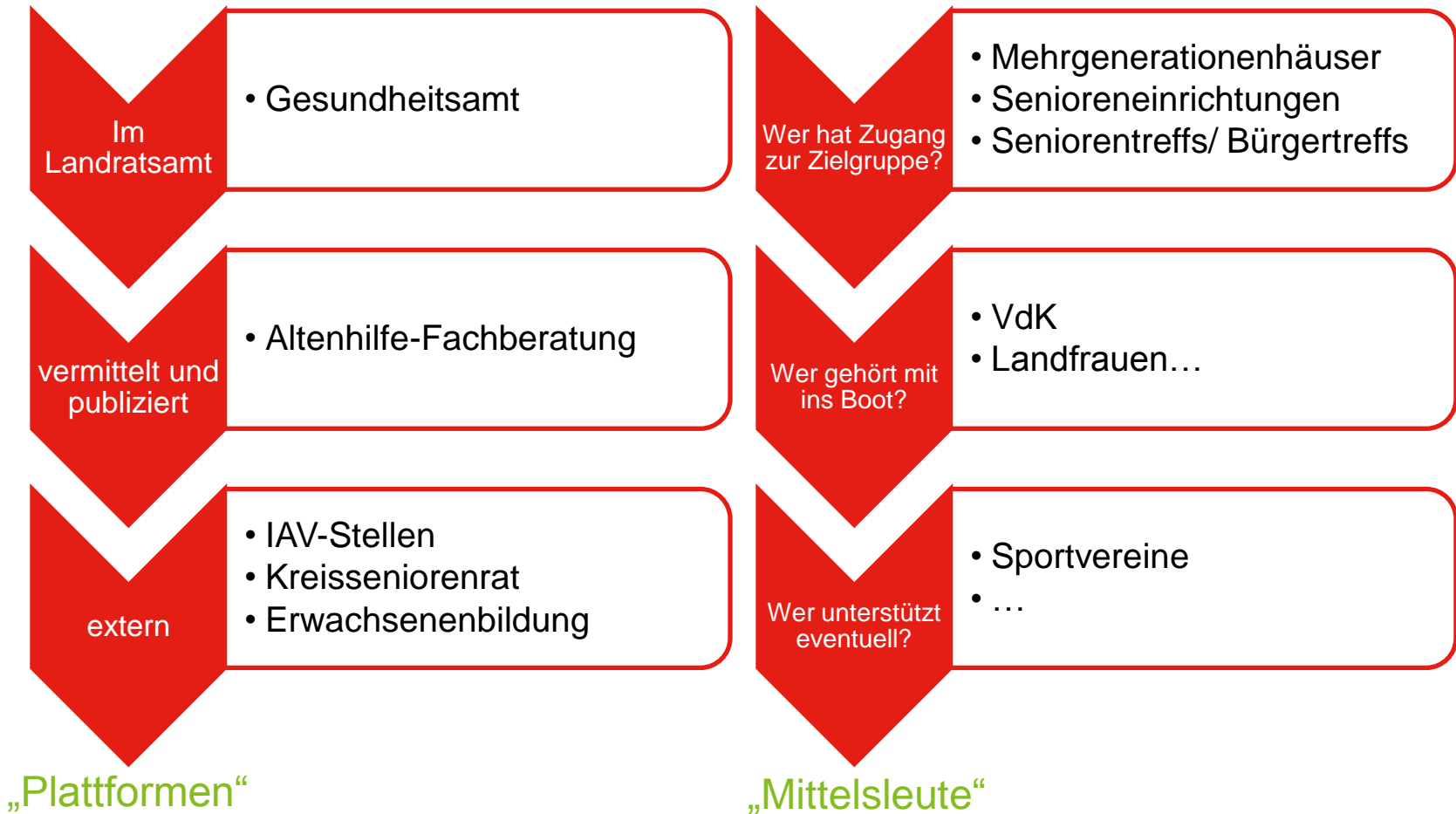
## ERFOLGSFAKTOREN UND STOLPERSTEINE

- es braucht viele unterschiedliche Zugangswege
- formelle Anschreiben und Einladungen sind nur Mosaiksteine
- es braucht „Mittelsleute“
- es braucht ein Netzwerk- auch im eigenen Haus!
- Jemanden zu vergessen, kann einen unglücklichen Verlauf auslösen!

# ABLAUF



# Vernetzung



# RAHMENBEDINGUNGEN

- **Trägerschaft:**
  - Platz
  - Öffentlichkeitsarbeit
  - Klärung der Haftung (Versicherungsschutz für Ehrenamtliche)
  - evtl. Aufwandsentschädigungen / Übernahme der Schulungskosten
  
- **Kooperationen**
  
- **Verantwortliche**



# BEWEGUNGSBEGLEITER

Vorzugsweise **Tandem** aus:

- einer/m Übungsleiter/in des örtlichen Sportvereins
- einer/m **ehrenamtlichen** Bewegungsbegleiter/in (ohne Übungsleiterlizenz)
- Schulungen (z.B. über Sportschule Ruit, Sporttherapeutin)

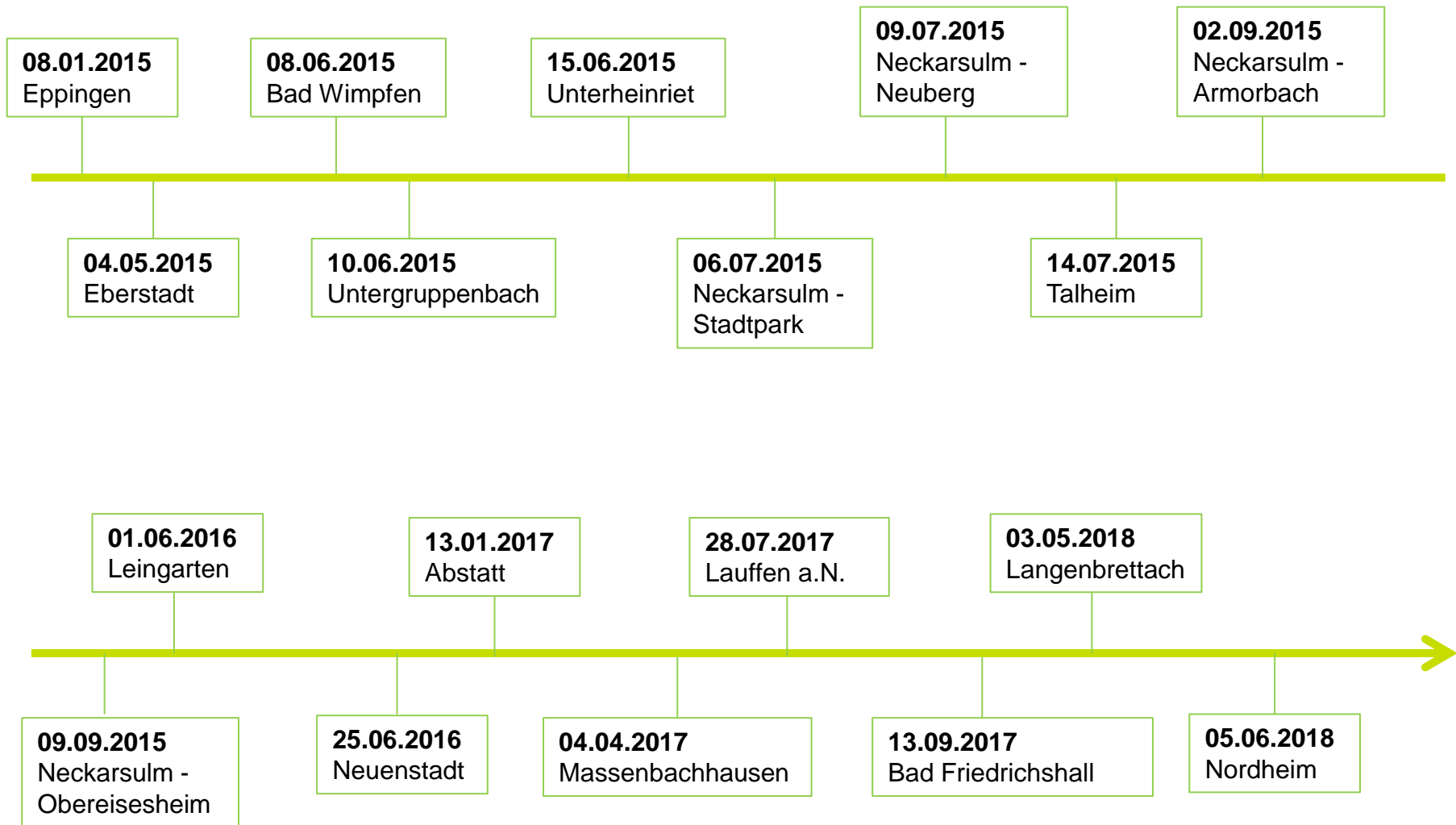
→ organisieren sich selbst

Erste-Hilfe-Kurs

→ wird im Landkreis vom Gesundheitsamt organisiert

# TRANSPARENZ

- Einbindung der **örtlichen Vereine** und **Akteure**
- **„Runde Tische“**
  - Finden von Bewegungsbegleitern
- **Multiplikatoren**
  - Gewinnen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern



# AUSTAUSCH

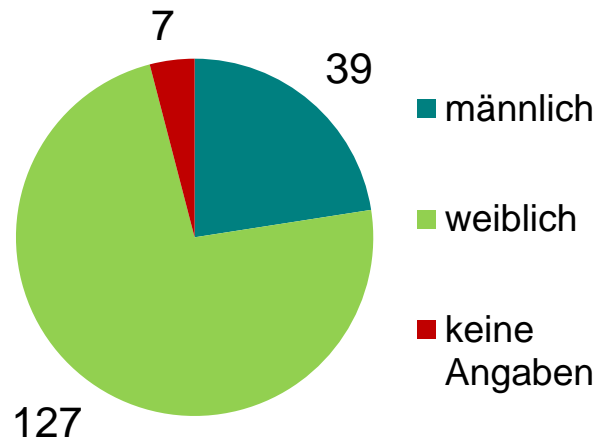
- regelmäßige Austauschtreffen auf Landkreisebene, organisiert durch das Gesundheitsamt:
  - Kontakt halten
  - Voneinander lernen/profitieren
  - Erfahrungen austauschen
  - Unterstützung/Bedarfe
  - Geselligkeit und Spaß
  - Wertschätzung

# AUSWERTUNG DER ERSTEN UMFRAGE ENDE 2015

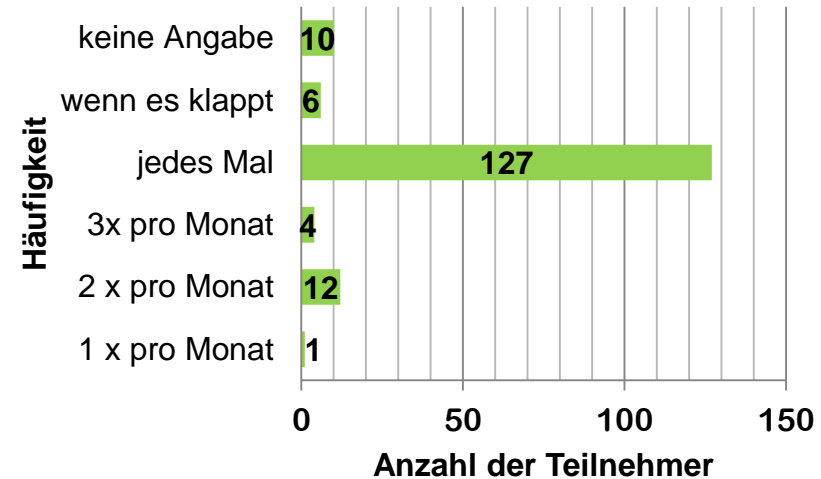
10 Treffs, 173 Teilnehmerbögen

Alter
73
74
72
77 (60-85)
73
67
76 (53-91)
75
75 (65-80)
74

## Geschlecht der Teilnehmer



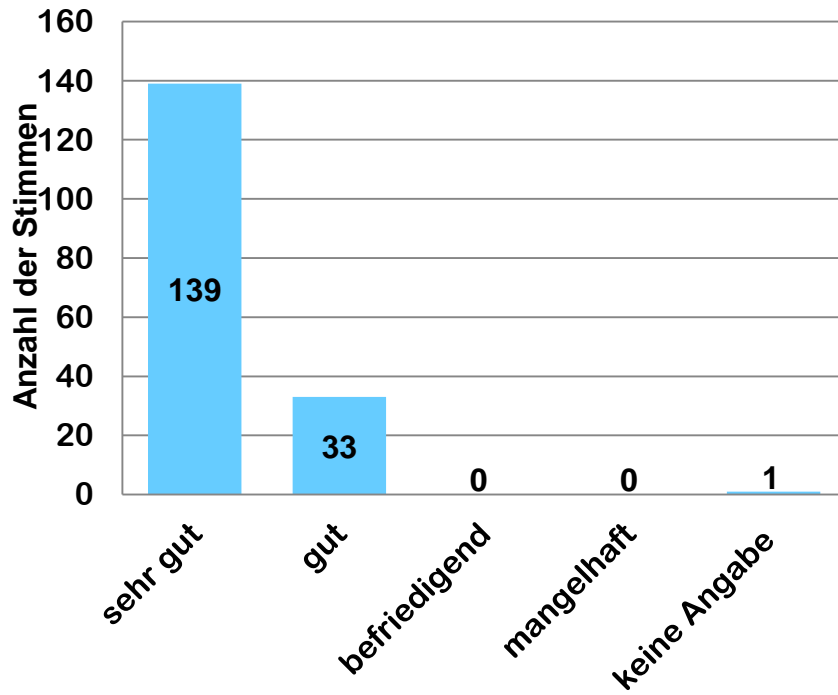
## Häufigkeit der Teilnahme



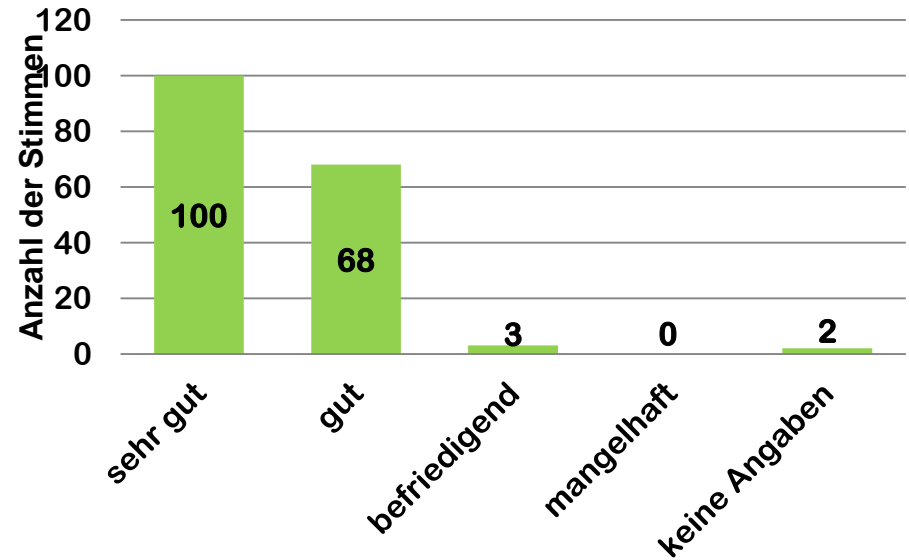
# RÜCKMELDUNGEN DER TEILNEHMER/INNEN

173 Bögen

## Bewertung des Angebotes

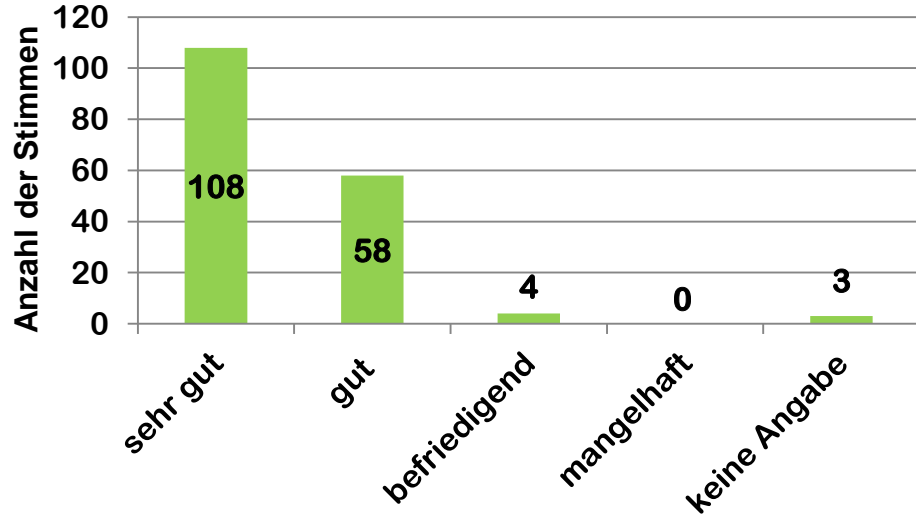


## Harmonie in der Gruppe

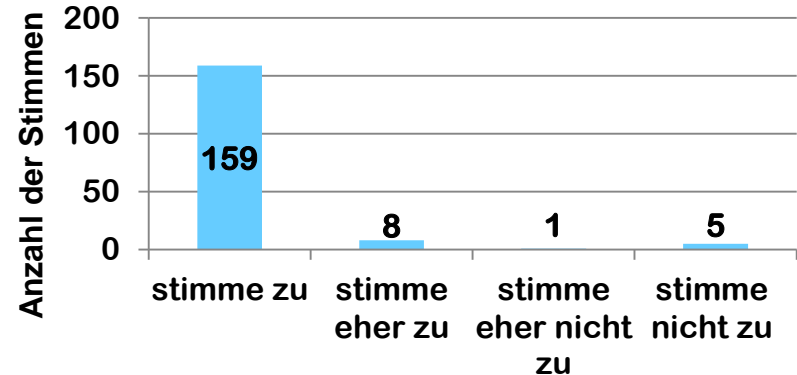


# RÜCKMELDUNGEN DER TEILNEHMER/INNEN

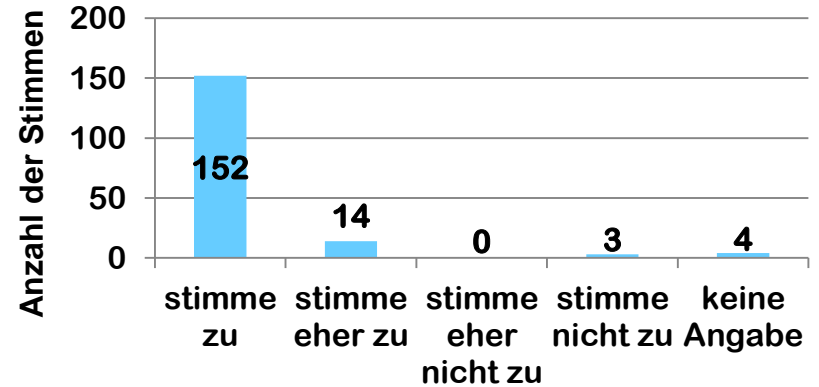
Zufriedenheit mit dem aktuellen Veranstaltungsort



Gute Erreichbarkeit des Veranstaltungsortes



Gute Eignung der Übungen



# PROJEKT ALS TRITTBRETT FÜR DEN ZUGANG ZU DEN GEMEINDEN

- KGK setzt Schwerpunkt auf „gesund älter werden“
- Gesundheitsförderung als kommunale Aufgabe „anzupreisen“ ist schwierig
- Ein relativ einfach einzuführendes „Projekt“ eignet sich als Zugang für Gesundheitsförderung auf Gemeindeebene
  - ressourcenschonend, zeitnah umsetzbar, vielfach erprobt
  - „Vorzeigeprojekt“, wird gerne von der Zielgruppe angenommen
  - hat Außenwirkung



# HERZLICHEN DANK!

Claudia Kärcher-Schädel

Gesundheitsförderung und Prävention

Landratsamt Heilbronn, Gesundheitsamt

Lerchenstraße 40

74072 Heilbronn

07131 994-615

[Claudia.Kaercher-Schaedel@landratsamt-heilbronn.de](mailto:Claudia.Kaercher-Schaedel@landratsamt-heilbronn.de)