

Bewegung im Norden

Alltagsbewegung (für Senioren) als Aufgabe in der Kommune

Alltagsbewegung als Aufgabe (*in*) der Kommune ?

Warum:

- ❖ Bewegung ist Gesundheitsprävention und gehört damit zur Daseinsvorsorge
- ❖ Bewegung bedeutet auch Kontakt zu anderen und ist damit Einsamkeitsvorsorge
- ❖ Bewegung soll für alle (auch mit niedrigem Einkommen, körperlichen Einschränkungen, Migrationshintergrund....)möglich sein
- ❖ Die hohe Anzahl an Singles erfordert eine besondere Art der niedrigschwelligen Motivationsförderung
- ❖ Viele Senioren nehmen die Angebote der Vereine nicht wahr

Der KSH initiiert und koordiniert !

Alltagsbewegung als Aufgabe in der Kommune !

Wie:

- ❖ Kostenlos oder sehr geringe Einzelgebühr
- ❖ Keine Verpflichtungen z.B. durch Vereinsstrukturen
- ❖ Kein Leistungsdruck, keine Spezialkleidung.....
- ❖ Breitere Definition von „Bewegung“ als „Sport“
- ❖ Senioren angepasste Zeiten
- ❖ angepasste Angebote für Senioren mit Migrationshintergrund
- ❖ Spezielle Angebote auch bei Einschränkungen (z.B. Sitztanz.....)
- ❖ Barrierefreie Erreichbarkeit
- ❖ Warme, helle und vertraute Umgebung
- ❖ Im Regelfall in den Nachbarschaften organisiert

Alltagsbewegung als Aufgabe in der Kommune !

Wo:

- ❖ Kirchengemeinden, Freizeitheimen, Kulturtreffs.....
- ❖ Seniorenbegegnungsstätten
- ❖ Stationären Einrichtungen
- ❖ Kneipen
- ❖ Grünflächen, Spielplätzen
- ❖

= Alltagsbewegung an Alltagsorten

Alltagsbewegung als Aufgabe in der Kommune !

Wer:

Zur Zeit:

- ❖ Der KSH als Anbieter und Koordinierungseinheit mit den Wohlfahrtsverbänden und dem Seniorenbeirat
 - Durchgeführt von Ehrenamtlichen im Auftrag der jeweiligen Träger
- ❖ Einige stationäre Einrichtungen zur Öffnung in das Gemeinwesen
- ❖ Einzelne Initiativen und Vereine

Alltagsbewegung als Aufgabe in der Kommune

Ausblick:

- ❖ Offizielle Sportentwicklungsplanung der LHH
- ❖ Bessere Vernetzung zwischen Altenhilfeorganisationen und Stadtsportbund mit den Vereinen
- ❖ Aktuelle Recherche für besondere Bedarfe der Migrantengruppen mit dem Ziel einer besseren Integration auch auf diesem Feld
- ❖ Senioren-“Spielplätze“ entstehen und sind in weiteren Planungen



Landeshauptstadt



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit !**