



Bewegung im öffentlichen Raum

Kampagne

„Ich bewege mich - mir geht es gut!“

Bewegungsbegleiter

Kampagne

„Ich bewege mich – mir geht es gut!“

Projekträger

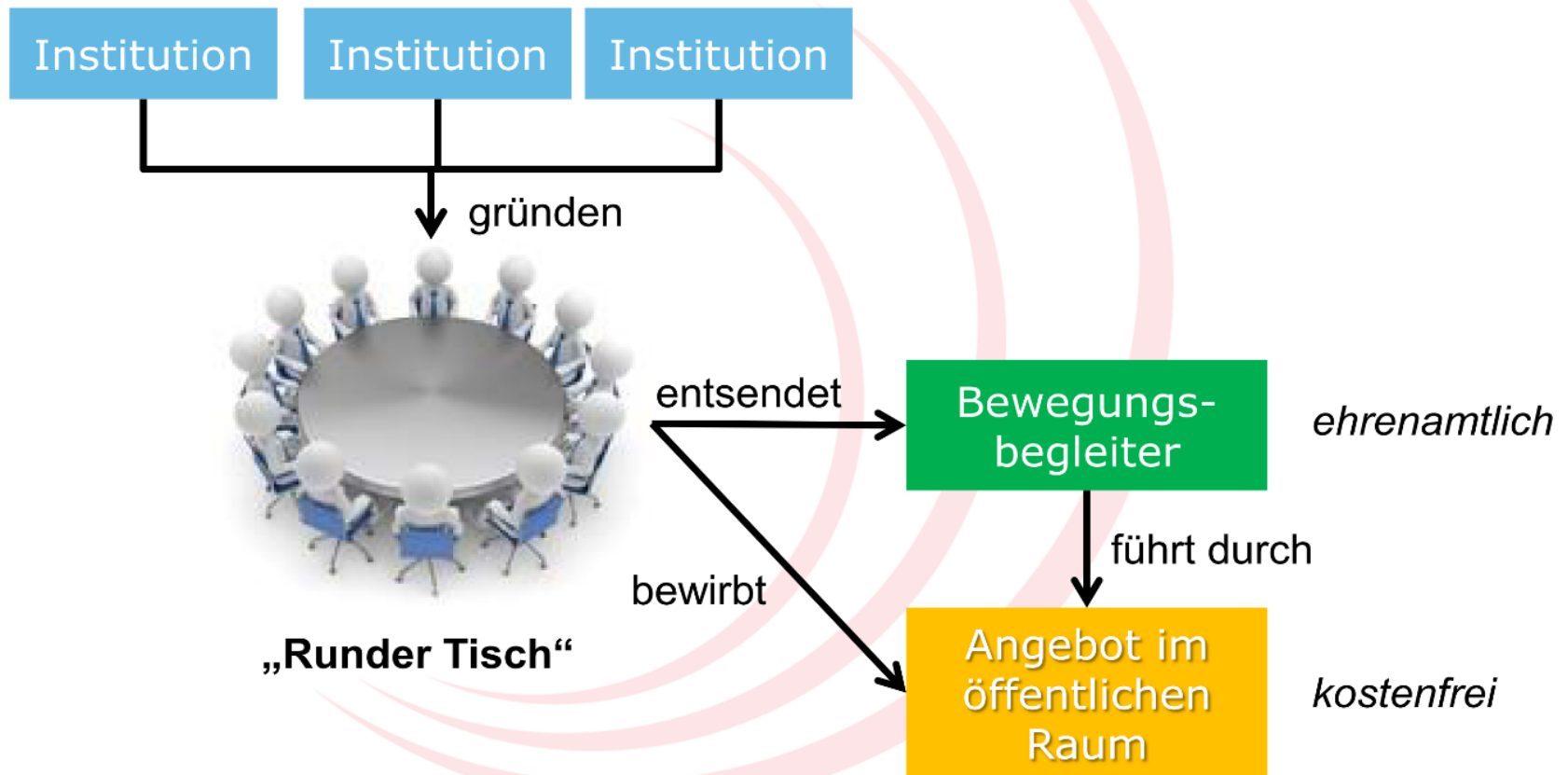
- LZG in Zusammenarbeit mit Landesleitstelle „Gut Leben im Alter“ des MSAGD Rhein Hessischer Turnerbund (RHTB), Turnverband Mittelrhein (TVM) und Pfälzer Turnerbund (PTB) sowie Landessportbund

Ziele der Kampagne

- Bewegung im Alltag verstärkt in den **öffentlichen Raum** tragen
- **Mobilität** fördern und erhalten
- **soziale Beziehungen** und **eigenbestimmtes Leben** im Alter stärken
- generationenübergreifend, **aber insbesondere 60+**



Kampagnenelemente



BewegungsbegleiterInnen

- Qualifikation durch RhTB, TVM und PTB
- Sollten Erfahrungen und Spaß an der Arbeit mit älteren Menschen und Motivation für längerfristiges Engagement haben
- veranstalten Bewegungsangebote auf öffentlichen Flächen
- erhalten Materialien und Unterstützung von der LZG
- eingebunden am Runden Tisch



Status Quo 2019

- pro Jahr 2-4 Basisschulungen für Bewegungsbegleiter
- pro Jahr 1-2 vertiefende Schulungen (z.B. Rollatortanz, Sturzprophylaxe, Demenz, Depression Spaziergehgruppen)
- über 300 ausgebildete BewegungsbegleiterInnen
- über 70 regelmäßige Mitmachangebote im Land
- 14 regionale Runde Tische zum Thema Bewegungsförderung
- regelmäßige Vernetzungstreffen der Runden Tische



Übersicht der Schulung

- Theorie und Praxis
- über zwei Tage
- ca. 17 Schulungsstunden
- bei einem der drei Turnerbünde
- mit qualifizierten Referenten wie Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten

Ziele der Schulung

Zukünftige Bewegungsbegleiter befähigen:

- Die vulnerable Zielgruppe der älteren Menschen in der Kommune erreichen.
- Bewegungsangebote unter direkter und kontinuierlicher Beteiligung der Zielgruppe in ihrer Lebenswelt etablieren.
- Die persönliche Handlungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmer stärken, damit sie ihre Lebenswelt aktiv gesundheitsförderlich mitgestalten können.

- Eigenverantwortliches und gesundheitsförderliches Verhalten der Teilnehmer fördern und sie dazu motivieren.
- Mit den Bewegungsangeboten die Mobilität und Selbstständigkeit älterer Menschen erhalten.
- Ihr Angebot niedrigschwellig, wohnortnah, nachhaltig und in kommunale Strukturen eingebunden gestalten.

Materialien der Bewegungsbegleiter

Handbuch

Alle Teilnehmer der Schulung erhalten ein Handbuch, dessen Inhalte während der Schulung besprochen werden.

Trolley

Jeder Teilnehmende, der ein Bewegungsangebot initiiert hat und regelmäßig durchführt, erhält einen Bewegungstrolley mit Bewegungsmaterialien.



Schulungsinhalte

- **Vorstellungsrunde, Erwartungen**
- **Einführung in das Thema Bewegung und Alter:**
 - Warum Bewegung wichtig ist
 - selbstbestimmt Leben
 - körperliche Veränderungen und Bedürfnisse des Alltags im Alter
 - Ängste abbauen
 - Bewegung braucht Raum

Schulungsinhalte

- **Beschwerden im Alter:**
 - typische Beschwerdebilder im Alter
 - Wie können Bewegungsbegleiter damit umgehen.
 - Übungen zu den häufigsten Beschwerden

- **Sturzprophylaxe, Gleichgewichts- und Krafttraining:**
 - Wieso Sturzprophylaxe wichtig ist
 - Stürze und ihre Folgen
 - Ursachen von Stürzen
 - Sturzrisiken mindern
 - Nutzen der einzelnen Trainingsarten
 - Was muss beachtet werden?
 - praktische Übungen

Schulungsinhalte

- **Motivation:**

- Ansprache der Zielgruppe der bewegungsarmen Senioren
- Herangehensweise/Planung eines Bewegungsangebotes
- Durchführung von Bewegungsübungen im Freien an einem Generationenparcours/Seniorenspielplatz
- Integration/Inklusion

- **Bewegungstrolley:**

- Erläuterung aller Materialien
- praktisches Ausprobieren der Materialien aus dem Trolley
- praktische Übungen zu den Materialien

Schulungsinhalte

- **Aufbau einer Bewegungsstunde:**
 - Gestaltung und Umsetzung einer ganzen Bewegungseinheit
 - Möglichkeiten von Entspannung im Freien
- **Runder Tisch:**
 - Hintergrund
 - Ziel und Nutzen
 - Partner finden
 - Pressearbeit
 - rechtliche Fragen
- **Abschlussbesprechung, Diskussion, Fragen**

Zusatzmaterialien

Im Handbuch zusätzlich enthalten:

- Arbeitshilfe: Denk- und Bewegungstraining bei **Demenz**
- Arbeitshilfe mit **allen Übungen** zum Nachschlagen

Zusätzlich stehen Broschüren zum Thema **Sturzprophylaxe** zur Verfügung.

Alle Teilnehmer erhalten **Flyer, Einlegeblätter und Plakate** zur Bekanntmachung ihrer Bewegungsstunde.

Schlaglichter: Ziele

kostenlose,
niedrigschwellige
Bewegungsangebote
zum Mitmachen

Soziale
Teilhabe

Austausch und
Vernetzung im
Setting
Kommune

länger
selbstbestimmt
im häuslichen
Umfeld leben

Schlaglichter: Zahlen

ca. 40.000 individuelle
Bewegungseinheiten
2018

ca. 1.000
erreichte Personen
2018

4 Basisschulungen
frühzeitig ausgebucht
2019

Warteliste bereits für
2020

Ansprechpartnerin in der LZG

Melina Hanyßek

Tel: 06131 2069-32

E-Mail: mhanysek@lzg-rlp.de

