

***„Gesundheit wird von Menschen in ihrer
alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt:
Dort wo sie wohnen, leben, lernen und lieben.“***

Modifiziert von Ottawa-Charta, 1986 (WHO)

Treffpunkt Bewegung in Ihrem Stadtteil



Wir laden Sie herzlich zu wöchentlichen Spaziergängen in Ihrem Stadtteil mit professioneller Begleitung und kleinen Bewegungsübungen ein.

Wann:

Wo:

gefördert durch:



Ziele des Projektes:

- großflächige Ansprache einer bewegungsfernen Zielgruppe
- mehr moderate gesundheitsfördernde Bewegung für inaktive Ältere
- Steigerung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit
- Erhöhung der Lebensqualität
- Prävention von Alterserkrankungen bzw.-erscheinungen

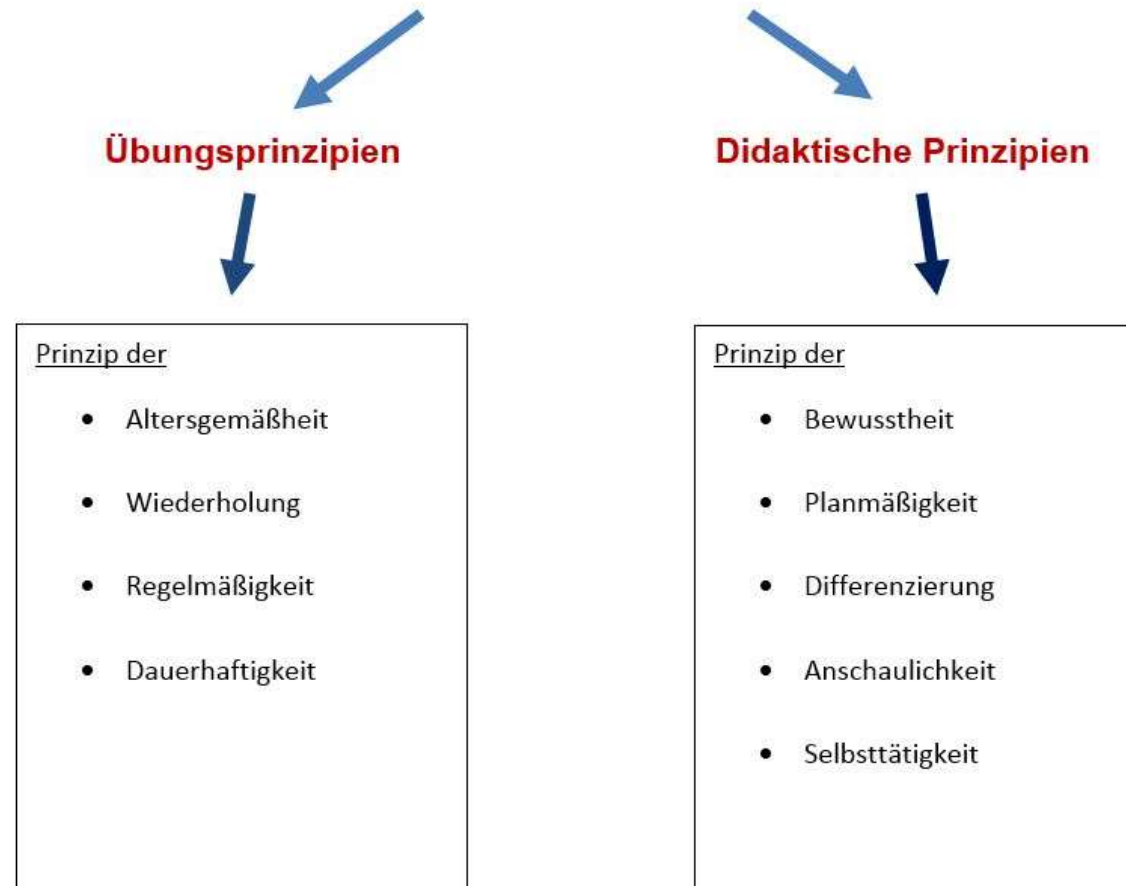
Zielgruppe

- Ältere in ihrer Lebenswelt abholen
- Alterseinschränkungen zuvor kommen
- der demografischen Entwicklung Rechnung tragen
- mehr moderate gesundheitsfördernde Bewegung für inaktive Ältere
- Ältere gesund erhalten und als Vorbild fungieren lassen



vielversprechende Bedarfsermittlung:
begeisterte Teilnahme bei jedem Wetter

Prinzipien des Projektes „Treffpunkt Bewegung“



Das Projekt ist...

- in der kommunalen Gesamtstrategie eingebunden
- niederschwellig und jeder kann mitmachen
- in der Lebenswelt der Zielgruppe angesiedelt
- mit kompetenten Stadtteilpartnern vernetzt
- eingebunden in vorhandene Strukturen

**Das Projekt
berücksichtigt
wichtige
Good-Practise-
Qualitätsstandards**



Vernetzung im integrierten Handlungskonzept



Corona-Zeit

Wiederbelebung Treffpunkt Bewegung

Kassel documenta Stadt

4- Stufen- Konzept

| | | |
|----------|--|--|
| 1. Stufe | keine gemeinsamen (physischen) Aktivitäten | Bewegungsflyer für zu Hause (wird gerade ausgearbeitet / Telefonsprechstunde Sportamt Telefon-Kontakte zu ÜL / Stadtteipartner |
| 2. Stufe | strikte Kontaktbeschränkung und Hygienemaßnahmen | Treffpunkt Sportplatz (oder anderer besser geeigneter Plätze) mit begrenzter TN-Zahl und Abstand unter strikter Kontaktbeschränkung sowie Einhaltung von Hygienemaßnahmen / Hin- und Rückweg zum alternativen Treffpunkt "ersetzt" den Part des Spaziergangs |
| 3. Stufe | Lockerung der Maßnahmen | Evtl. Ideen wie „Schnitzeljagd“ einmalig „zentraler Treffpunkt“ Auestadion |
| 4. Stufe | weitgehender Normalbetrieb | Maßnahmen unter Beachtung der gültigen Regeln |

Während Corona werden keine Räumlichkeiten genutzt!



Körper und Hirn herausfordern

Bei „Treffpunkt Bewegung“ geht es um Gesundheit und neue Kontakte





...ob wir DAS mit den Älteren schaffen, ist fragwürdig,

aber Gesundheit und Lebensqualität für viele Ältere schaffen wir auf jeden Fall!