"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 k\u00f6rperlichen, 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"



Prinzip der

- Altersgemäßheit
- Wiederholung
- Regelmäßigkeit
- Dauerhaftigkeit





<u>Prinzip der</u>

- Bewusstheit
- Planmäßigkeit
- Differenzierung
- Anschaulichkeit
- Selbsttätigkeit

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

Kassel documenta Stadt

Das Projekt berücksichtigt wichtige Good-Practise-Qualitätsstandards



Vernetzung im integrierten Handlungskonzept

Sportamt Kassel (federführend)

- TASK Transfer- und
 Anwendungszentrum Sport in Kassel
 - · Qualifizierte Übungsleiter
 - · Gesundheitsamt Kassel
 - Sozialamt Kassel

- Universität Kassel
- Seniorenbeirat Kassel
- Behindertenbeirat Kassel
- · Sportkommission Kassel
- Landessportbund Hessen
- Hessisches Ministerium des Innern und für Sport



Zielgruppe /Teilnehmende: Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren mit zu wenig Bewegung

- Sportvereine
- · Quartierszentren
- Bildungs- und Begegnungsstätten
- Altenheime, Diakonie, Pflegedienste
- karitative und sonstige soziale Einrichtungen

Kassel documenta Stadt

Corona-Zeit Wiederbelebung Treffpunkt Bewegung

4- Stufen- Konzept

1. Stufe	keine gemeinsamen (physischen) Aktivitäten	Bewegungsflyer für zu Hause (wird gerade ausgearbeitet / Telefonsprechstunde Sportamt Telefon-Kontakte zu ÜL / Stadtteilpartner
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

Kassel documenta Stadt













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

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