



Auf- und Ausbau bewegungsfördernder
Strukturen für ältere Menschen in der
Lebenswelt Kommune

-Ein Modellprojekt in Offenbach am Main-

Gliederung

- Rahmenbedingungen
- Ziele
- Prozess
- Meilensteine und Aktivitäten
- Ausblick

Bewegt älter werden in Offenbach – Rahmenbedingungen



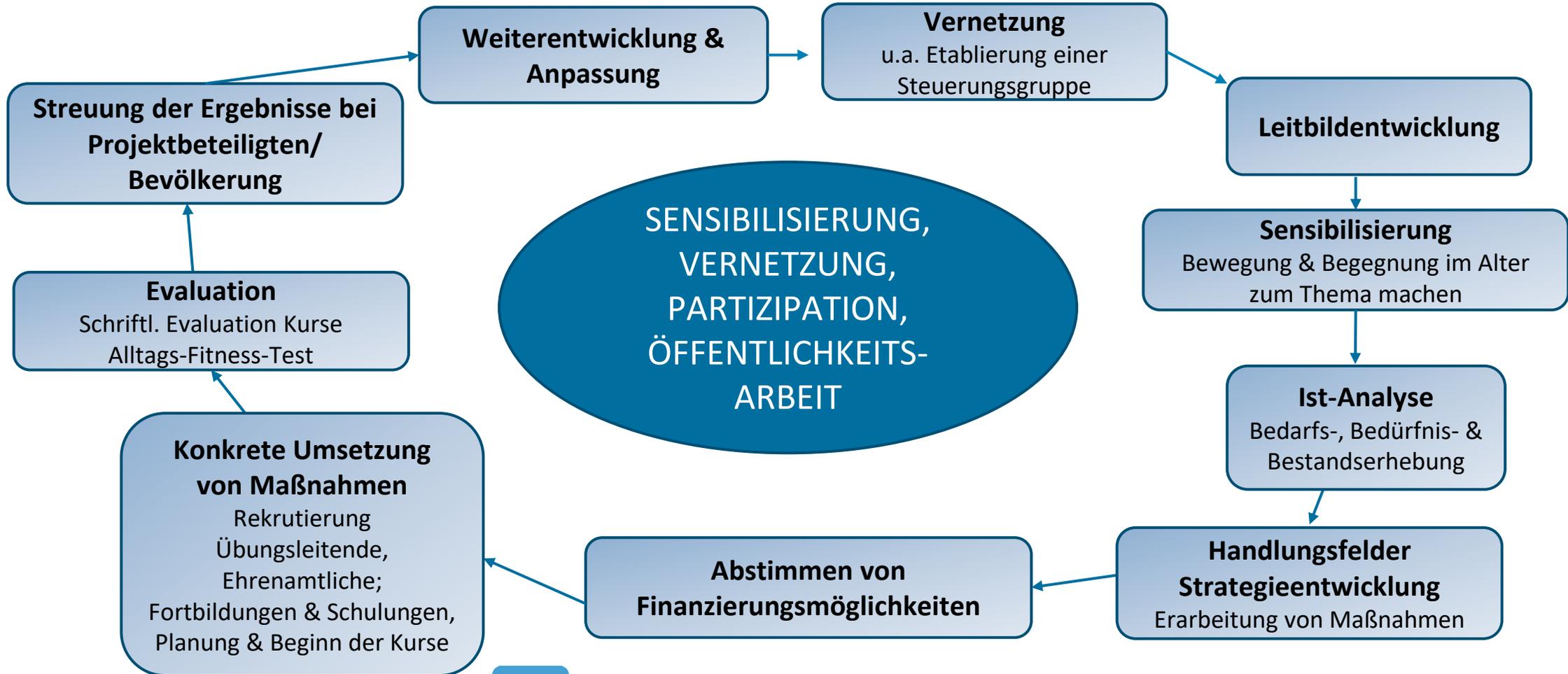
- Gemeinsames Projekt von HAGE (Gesund altern) und Stadt Offenbach (Kommunale Altenplanung)
 - Kooperationsvertrag
- 01.07.2020 – 31.03.2022;
- Förderer: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Geldern der Privaten Krankenversicherungen im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“



Bewegt älter werden in Offenbach – Ziele

- Stärkung der bewegungsfördernden Kultur und Struktur für Menschen ab 60 Jahren durch die Berücksichtigung ihres Lebensumfeldes
- Ausbau von bedarfsorientierten Bewegungsmaßnahmen für die Zielgruppe
- Anstoßen einer seniorenrechtlichen und bewegungsfördernden Gestaltung
- Ansprache von Menschen mit Migrationsgeschichte
- Erprobung und Etablierung der entwickelten Maßnahmen
- Allgemeine Empfehlungen zum Aufbau bewegungsfreundlicher Strukturen in der Kommune durch die BZgA

Prozess der bewegungsfördernden Kommune



Gemeinsame Meilensteine und Aktivitäten im Projekt



Aufbau von Strukturen

- Steuerungsgruppe
- Leitbild
- Schulungen Ehrenamtlichen/ Übungsleitern/ Ausbildung von zusätzlichen Übungsleiterinnen
- Vereinbarungen mit (Sport-)vereinen und städtischen Einrichtungen



Maßnahmenentwicklung und -umsetzung

- Akquise und Koordination von Übungsleiter*innen und Ehrenamtlichen
- Umsetzung von Angeboten und Aktivitäten



IST-Analyse

- schriftliche Befragungen
- Fotoaktion
- Alltags-Fitness-Test bei Bürger*innen



Evaluation

- Schriftliche Befragung
 - Alltags-Fitness Test
 - Bewegungsangebote (BZgA)
 - Übungsleiter

Gemeinsame Meilensteine und Aktivitäten im Projekt

Kontinuierliche Sensibilisierung



- Sensibilisierung von kommunalen Akteur*innen
- Sensibilisierung von Bürger*innen (Vorträge, Verteilung von Informationsmaterialien, Bücherkisten, Broschüre u.a.)

Kontinuierliche Vernetzung



- Austausch zur Bewegungsförderung in der Kommune

Kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit



- Logo
- Flyer
- Roll-ups
- Pressemitteilungen

Zusammenarbeit und Kontakt zu unterschiedlichen Akteur*innen



- **HAGE e.V. und Sozialamt (kommunale Altenplanung, Koordinierung Offene Seniorenarbeit)**
- Amt f. Kultur- und Sportmanagement (Zusammenarbeit)
- Amt f. Stadtplanung, Verkehrs- und Baumanagement
 - Referat Stadtgestaltung und Stadtgrün (Zusammenarbeit)
 - Referat Verkehrsplanung (Austausch)
- Amt f. Umwelt, Energie und Klimaschutz (Austausch)
 - Klimakonzept und Radverkehrsförderung
- Ausländerbeirat (Kontakt)
- Caritas Offenbach (Zusammenarbeit)
- Freiwilligenzentrum Offenbach (Zusammenarbeit)
- Integrationsbeauftragter (Zusammenarbeit)
- Katholische Dekanat (Zusammenarbeit)
- Migrantenvereine (Kontakt)
- Muslimische Gemeinde (Kontakt)
- Offenbacher Baugenossenschaft (Kontakt)
- Paritätische Wohlfahrtsverband (Austausch)
- Projekt „Beweg Dein Quartier“ (Austausch)
- Quartiersmanagement (Zusammenarbeit)
- Sportkreis Offenbach e.V.
- Seniorentreffs (Zusammenarbeit)
- Seniorenrat (Zusammenarbeit)
- Seniorenhilfe e.V. (Zusammenarbeit)
- Stadtgesundheitsamt (Kontakt)
- Stadtteilbüros
 - Mathildenviertel (Zusammenarbeit)
 - Nordend (Austausch)
- Volkshochschule (Zusammenarbeit)



Umsetzung von Maßnahmen

- Stadtweit neue Bewegungsangebote vom Rollator-Fit-Kurs über verschiedene Gymnastikkurse bis hin zu Darts und Wii
- Vorträge z.B. zum Weltseniorentag im Kunstverein; E-Mobilität in OF
- Bücherkisten
- Übungsgeräte für den öffentlichen Raum



Ausblick: Weiterentwicklung von Maßnahmen und Verstetigung



- Netzwerk „Bewegt älter werden in Offenbach“
- Finanzierung und Betreuung der Angebote durch die Stadt
 - Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit
- Weitere Vernetzung und Sensibilisierung mit Ziel: Bewegungsförderung als Querschnittsthema aller Verwaltungsbereiche
- Einbettung in eine gesundheitsfördernde Strategie der Stadt Offenbach?
 - Koordinierungsstelle Prävention und Gesundheitsförderung im Stadtgesundheitsamt



Homepages



Modellprojekt zum Auf- und Ausbau bewegungsfördernder Strukturen für ältere Menschen in der Kommune

Bewegt älter werden in Offenbach am Main



Das Modellprojekt hat den Auf- und Ausbau einer seniorengerechten, bewegungsfördernden Infrastruktur im Stadtgebiet Offenbach am Main zum Ziel. Bewegung im Alltag bildet eine wichtige Ressource für Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Die Stärkung der Bewegungsförderung mit einem komplexen Lebensweltsatz, der alle Lebensbereiche umfasst, steht im Vordergrund des Modellprojekts.



Hintergrund des Projektes

Bewegung im Alltag ist immer noch eine stark unterschätzte Ressource für Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Bewegung in jeglicher Form hat eine große Bedeutung sowohl für den Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens als auch für die Minderung von Risiken chronischer Erkrankungen. Sie steigert die soziale Teilhabe und die Lebensqualität bis ins hohe Alter. Der gesundheitliche Nutzen, die Reduktion des Sturzrisikos bis hin zu psychosozialen Wohlbefinden sind hinreichend belegt.

Bewegung als regelmäßige Aktivität in den Alltag zu integrieren und körperlich aktiv zu sein, bedeutet aber nicht ausschließlich, Sport zu treiben. Die Stärkung der Bewegungsförderung mit einem komplexen Lebensweltsatz, der alle Lebensbereiche umfasst, sollte im Vordergrund stehen. Denn ein aktiver Lebensstil wird dabei sowohl von persönlichen Kompetenzen, als auch von

Eltern-Programm Schatzsuche
Programm Schulgesundheitsfachkräfte
Gesundheitsfördernde Kita - auf der Grundlage des BEP
Modellprojekt zum Auf- und Ausbau bewegungsfördernder Strukturen für ältere Menschen in der Kommune
Aktuelles
Bedarfs- und Bedürfniserhebung
Fach- und Vernetzungsveranstaltung 2022
Fach- und Vernetzungsstelle Senioren- und Generationenhilfe
Landesprogramm "Sportland Hessen bewegt"
KGC Hessen - Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Hessen
Landesprogramm "Präventionsketten in Hessen"
Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt (VAG)
KASA - Koordinations- und Ansprechstelle für Dienste der Sterbebegleitung und Angehörigenbetreuung in Hessen
Gesundheitsförderung in Familienzentren
Hessischer Gesundheitspreis
Bernhard-Christoph-Faust-Medaille
Impulsgeber Bewegungsförderung

Kontakt

Bewegt älter werden in Offenbach

Modellprojekt zum Auf- und Ausbau bewegungsfördernder Strukturen für ältere Menschen in Offenbach: Das neue Modellprojekt „Bewegt älter werden in Offenbach“ verfolgt das Ziel, niedrigschwellige Bewegungsmaßnahmen für ältere Menschen auszubauen und eine bewegungsfördernde Stadtgestaltung zu verbessern.

Neuigkeiten
Bewegungsangebote
Weitere Informationen
Pressemeldungen zum Thema



© Stadt Offenbach

Bewegung im Alltag ist unerlässlich, um die Lebensqualität im Alter zu bewahren und das Risiko chronischer Erkrankungen zu minimieren. Aus diesem Grund ist am 1. September 2020 das Modellprojekt „Bewegt älter werden in Offenbach“ gestartet. Die Stärkung von Alltagsbewegung in allen Lebensbereichen der Zielgruppe der Offenbacher Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren steht dabei im Vordergrund des Projektes. Das Ziel ist es, die Alltagsbewegung auszubauen und gleichzeitig die sozialen Kontakte zu fördern.

Die Seniorinnen und Senioren werden über verschiedene Methoden an dem Projekt beteiligt. Ein Fragebogen zur Umgebung des Wohnortes und

der Alltagsaktivität sowie ein „Alltags-Fitness-Test“, entwickelt vom Gerontologen Dr. Christoph Rott, geben Aufschluss über die Bedarfe und Bedürfnisse der älteren Bürgerinnen und Bürger in der Stadt Offenbach. Zudem wurde bereits eine Befragung der Sportvereine, Gemeinden und freien Träger durchgeführt und analysiert, welche bewegungsfördernden Angebote für ältere Menschen bereits in Offenbach vorhanden sind.

Um das Projekt bestmöglich umzusetzen, wurde eine Projekt-Steuerungsgruppe initiiert, welche sich aus unterschiedlichen Akteuren aus Offenbach zusammensetzt. Somit werden Beiträge und Umsetzungsstrategien durch vielfältige Netzwerke und Fachrichtungen zusammengetragen. Die Weiterentwicklung gesundheitsförderlicher Strukturen für ältere Menschen soll in allen Lebensbereichen umgesetzt werden. Bewegung in jeglicher Form ist zentral für den Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens und kann frühzeitig Pflegebedürftigkeit und unter anderem Demenzerkrankungen verhindern. Bewegung im Alltag ist immer noch eine stark unterschätzte Ressource für Gesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Gemeinsam mit der Steuerungsgruppe und der HAGE e.V. werden bedarfsorientierte Maßnahmen zur Bewegungsförderung mit der Zielgruppe erarbeitet und im Laufe des Projektes im Lebensumfeld der Seniorinnen und Senioren umgesetzt.

- Leben in OF
- Familie & Soziales
- Älter werden in Offenbach
- Bewegt älter werden in Offenbach**
 - Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren



Ansprechpartner

Herr Dominik Eßmann
Projektmitarbeiter
Berliner Straße 60
63065 Offenbach am Main
OPNV-Informationen
069 8065 3486
dominik.essmann@offenbach.de

Fachstelle für ältere Menschen und Menschen mit Behinderung

Die Fachstelle vereint vier Anlaufstellen mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

ANLAUFSTELLEN

- Kommunale Altenplanung
- Koordinierungsstelle offene Seniorenarbeit
- Leben im Alter



Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Nehmen Sie gerne bei Fragen und Anregungen Kontakt mit uns auf!



HAGE e.V.

HAGE | Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

Carolin Becklas

Tel.: 069 / 7137678-0

Carolin.Becklas@hage.de

Felix Weber

Tel.: 069 / 7137678-0

Felix.Weber@hage.de

www.hage.de/aktivitaeten

**Stadt Offenbach am
Main**

Heidi Weinrich

Tel.: 069 / 8065-3296

Heidi.Weinrich@offenbach.de

Juliane Timmerberg (ab 01.05.2022)

Tel.: 069 / 8065-4095

Juliane.Timmerberg@offenbach.de

www.offenbach.de/bewegung

