



3000 Schritte für die Gesundheit

Leitfaden für die Projektumsetzung im Verein

Herausgeber:

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.

Postfach 4409 30044 Hannover
Maschstraße 18 30169 Hannover
Tel.: (0511) 98097 - 0
Fax: (0511) 98097 - 12
E-Mail: info@NTBwelt.de

Autorin:

Tina Pfitzner
info@3000-Schritte.de

Fotos:

Niedersächsischer Turner-Bund e.V., David Borghoff, Florian Kohler

Layout:

Pries – Print- und Online-Werbung

Copyright:

© Niedersächsischer Turner-Bund e.V.

Hinweis:

Die Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer alle Geschlechter angesprochen.

Das Projekt „3000 Schritte für die Gesundheit“ wird unterstützt von:



Wir danken unseren Projektförderern für ihre Unterstützung und ihr Vertrauen!



Der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Gesundheit wurde in den letzten Jahren in einer Vielzahl von Studien nachgewiesen. Der besondere Stellenwert körperlicher Aktivität für die Gesundheit ist sportwissenschaftlich belegt. Eine körperlich aktive Lebensweise hat dabei sowohl einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung als auch auf die Lebensqualität. Auch das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, wird durch körperliche Aktivität vermindert. Wissenschaftliche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen nachlassender Geheleistung und einer Zunahme von Demenz im Alter. Studien zum Thema Demenz zeigen, dass über 30 Prozent dieser Erkrankungen auf Veränderungen im kardiovaskulären System und anderen vermeidbaren Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck beruhen. Regelmäßige Bewegung und die Aktivierung der Gehirn- und Gedächtnisstrukturen können helfen, diese Krankheitsbilder zu verändern, bzw. sie über viele Jahre hinauszuzögern.

Werden in Studien individuelle Risikoprofile älterer Menschen betrachtet, wird Bewegungsmangel als einer der häufigsten Risikofaktoren genannt. Für Sportvereine scheint es bisher schwierig zu sein, ältere Neu- oder Wiedereinsteiger für regelmäßige Angebote in der Sporthalle zu motivieren. Für den organisierten Sport ist es deshalb eine Herausforderung, ein angemessenes Bewegungsangebot für ältere Mitmenschen ohne Vereinsbindung im öffentlichen Raum einer Gemeinde oder

Stadt zu organisieren. Eine speziell angelegte, barrierefreie „Spaziergeh-Route“ mit dem Angebot einer Bewegungsbegleitung soll deshalb älteren Menschen eine Möglichkeit bieten, sich im Alltag zu bewegen.

Vision „gutes Altern“

Der Niedersächsische Turner-Bund hat seit Ende der 70er Jahre Weichen gestellt, um Bewegungsprogramme auch für Menschen zu konzipieren, die nicht oder wenig „sportaffin“ sind, z. B. weil sie wenig Zeit hatten oder Turnen bzw. Sport für sie negativ besetzt waren. Mit den niedrigschwelligen Angeboten und Programmen, die seit Ende der 80er Jahre vom NTB unterstützt werden, kann in diesem Bereich auf viel Erfahrung zurückgegriffen werden.

Mit dem Konzept „3000 Schritte“ wollen wir nun noch einen Schritt weiter gehen, indem wir leicht zugängliche Bewegungsangebote etablieren und bewusst das Setting Verein mit seinen typischen Angeboten in Sporthallen verlassen. Es geht darum, in Städten und Kommunen Strukturen zu entwickeln, um viele dieser älteren Menschen zu erreichen, die die Angebote des organisierten Sports nicht nutzen.

Wir gehen davon aus, dass wir mit dem Bewegungsangebot „3000 Schritte“ einen wichtigen Beitrag für den Erhalt von Mobilität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter leisten können.

3000 SCHRITTE FÜR DIE GESUNDHEIT – PROJEKTIDEE

Der Verein wartet nicht darauf, dass die älteren Menschen zu ihm kommen, sondern geht dorthin, wo sie sich aufhalten; holt sie dort ab, wo sie sind – in Senioreneinrichtungen, Seniorenkreisen, Begegnungsstätten oder Gemeinden.

Im unmittelbaren Wohnumfeld älterer Menschen wird eine „Spaziergeh-Route“ erarbeitet. Auf dieser Route sollten interessante, aber auch für Senioren hilfreiche Routenpunkte ausgewählt werden. Das können beispielsweise historische Gebäude, aber auch alltägliche Begegnungsorte oder persönlich wichtige Orte für Mobilität und Selbstbestimmung (bspw. Haltestellen, Briefkästen oder Apotheken) sein. Nach Möglichkeit wird bei der Auswahl der Routenpunkte auch die Lage verfügbarer Toiletten bedacht. Der Kreativität der lokalen Netzwerke sind bei der Routenplanung keine Grenzen gesetzt.

Je nach Möglichkeiten wird von dem lokalen Netzwerk ein Flyer oder eine Broschüre erstellt. Ein Teil davon sollte eine Karte mit vermerkten Routenpunkten und Informationen dazu sein. Diese Broschüren sollen möglichst vor Ort kostenlos verfügbar sein. Der Flyer bzw. die Broschüre dient als Werbematerial für den Verein und zur Bekanntmachung des Projektes. Im Rahmen eines regelmäßigen Spaziergeh-/Bewegungsangebots durch qualifizierte Übungsleitende des Vereins kann die Broschüre aber auch ältere Menschen dazu motivieren, die nähere Wohnumgebung zu erkunden, sie einmal mit „anderen Augen“ zu betrachten und kleine Schätze in der Nachbarschaft zu entdecken.



Netzwerk und Kooperationspartner

Voraussetzung für die Umsetzung des „3000 Schritte“-Projektes ist eine Kooperation bzw. Zusammenarbeit des Sportvereins mit einer Organisation/Einrichtung wie z. B.:

- Seniorenkreis einer Kirchengemeinde
- Seniorenbüro der Stadt bzw. Kommune
- Deutsches Rotes Kreuz, Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonie
- Senioren- und Pflegeeinrichtung
- Mehrgenerationenhaus

Die Zusammensetzung des lokalen Netzwerkes erfolgt standortspezifisch. Der NTB unterstützt seine Vereine bei Bedarf durch Vermittlung von beispielsweise Senioreneinrichtungen, Seniorentreffs oder Pflegeeinrichtungen, die über einen direkten Kontakt zur Zielgruppe verfügen. Weitere Förderer können sich auf ideelle oder finanzielle Weise in die Kooperation einbringen, um das Projekt zu unterstützen.



Weitere mögliche Projektpartner oder Projektunterstützer

- benachbarte Sportvereine des NTB
- der zuständige Turnkreis
- Altenpflegeschulen
- öffentliche Einrichtungen wie z. B.
 - Museen
 - Schwimmbäder
 - Gartenvereine
 - Gastronomie
 - Ärzte
 - Krankenhäuser
 - etc.

Flexibilität bei der Gestaltung des Angebots

Die Netzwerke bestehen lokal immer aus unterschiedlichen Kooperationspartnern und entscheiden selbst über die Aufgabenverteilung innerhalb ihres Netzwerkes.

Lediglich die Aufgabe des Vereins steht fest. Er ist Projektinitiator und koordiniert die Umsetzung des Projekts. Außerdem soll der Sportverein die qualifizierte Begleitung des Bewegungsangebots durch ausgebildete ÜbungsleiterInnen oder BewegungsbegleiterInnen sicherstellen.

Versicherungsschutz

Für Teilnehmende am „3000 Schritte“-Vereinsangebot, die nicht Vereinsmitglieder sind, besteht kein Versicherungsschutz im Rahmen der Sportversicherung. Die TeilnehmerInnen sind nur dann versichert, wenn der Verein eine Zusatzversicherung für Nichtmitglieder abgeschlossen hat. Ansonsten erfolgt die Teilnahme auf eigenes Risiko.

Ansprechpartner zum Thema Vereinsversicherungen

ARAG-Sportversicherung
Versicherungsbüro für Niedersachsen
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Tel.: (0511) 1268 - 5200
E-Mail: vsbhannover@arag-sport.de



Genauso wie die Zusammensetzung des lokalen Netzwerkes und die Planung der Route/n erfolgt auch die Organisation des Projektes individuell je nach Bedürfnissen und Ressourcen der Projektbeteiligten.

Dieser Leitfaden soll eine Empfehlung sein und bei der Organisation des Projektes unterstützen.

1. Der Verein entscheidet sich für das Bewegungsangebot „3000 Schritte für die Gesundheit“ im öffentlichen Raum.
2. Der Verein verschafft sich einen Überblick, welche regionalen Institutionen, Einrichtungen und Organisationen als lokale Partner infrage kommen und wird hierbei auf Wunsch durch den NTB unterstützt.
3. Der Verein lädt VertreterInnen des Turnkreises, alle möglichen zukünftigen Partner und interessierte Institutionen/Organisationen zu einem ersten Informationstreffen ein.
4. Beteiligt sich mindestens eine lokale Einrichtung an dem Projekt des Vereins, vereinbaren die beteiligten Partner ein Kick-Off-Treffen. Themen dieses Treffens können sein:
 - a) konkret das gemeinsame Vorhaben beschreiben
 - b) einen Projektleiter benennen
 - c) Kontaktdaten austauschen
 - d) den Entwurf eines ersten groben Zeitplans erstellen
 - e) Routenpunkte und -planung – Ideensammlung
 - f) erste Aufgabenverteilung
5. Steht der Termin für das Kick-Off-Treffen fest, teilt der Verein den Termin der Projektkoordinatorin des NTB, Landesturnwartin Tina Pfitzner, per E-Mail an: info@3000-Schritte.de mit.
6. Sobald der NTB vom Verein über das Vorhaben informiert ist, erhält der Verein per Email ein Formular für die Projekt-Initiierung sowie das Logo der Älteren im NTB.

7. Kooperationsvereinbarungen, wie z. B. die konkrete Beschreibung des gemeinsamen Ziels, des Zeitplans, des Projektteams und der -unterstützer werden schriftlich festgehalten. Das gemeinsam erarbeitete Dokument versteht sich als Kooperationsvereinbarung und soll von allen Projektbeteiligten unterschrieben werden. Alle Projektbeteiligten erhalten ein Exemplar. So haben alle die gleichen Informationen und können sich in jeder Phase der Umsetzung daran orientieren.

8. Nach der Projekt-Initiierung schickt der Verein eine Kopie des ausgefüllten Formulars an:

Tina Pfitzner

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
Im Seumel 10
38122 Braunschweig

oder per E-Mail an: info@3000-Schritte.de

„3000 Schritte für die Gesundheit“ ist ein Projekt des NTB und muss als solches kenntlich gemacht werden. Der Verein verwendet bei Veröffentlichungen (neben dem Vereinslogo und möglichen Logos von Projektpartnern) das Logo des NTB.



3000 SCHRITTE FÜR DIE GESUNDHEIT – UNTERSTÜTZUNG

Ansprechpartner

Stellvertretender Leiter (Bildung) der Landesturnschule Melle

Günter Kaufmann
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 16
49324 Melle
Tel.: (05422) 9491 - 17
E-Mail: guenter.kaufmann@NTBwelt.de

Landesturnwartin ‚Ältere‘ Projektkoordinatorin „3000 Schritte“

Tina Pfitzner
Im Seumel 10
38122 Braunschweig
Tel.: (0531) 873365
E-Mail: info@3000-Schritte.de

