



# Sportpark-Mobil für Senioren

## Jung und Alt gemeinsam in Bewegung im Quartier

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel SC Bayer 05 Uerdingen e.V.

Autorin: Heike Artl

### Grundlagen

#### Entwicklungszeitraum

Das Angebot Sportpark-Mobil für Senioren wurde 2015 vom SC Bayer 05 Uerdingen e.V. im Rahmen des vom LSB NRW initiierten Entwicklungsprojektes „Sportvereine im Quartier“ entwickelt und im Frühjahr 2016 erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

#### Handlungsfeld

gemeinsam älter werden

#### Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

### Zum Angebot

#### Idee/Modell

In der Studie zur demographischen Entwicklung der Stadt Krefeld, ist auffällig, dass die Stadt weitaus „älter“ ist, als andere Städte am Niederrhein und es auch bleiben wird.

Um die Älteren im Quartier weiterhin zu bewegen, finden regelmäßige Bewegungsangebote in Senioreneinrichtungen statt. Das Sportpark-Mobil fährt zu den Diese Bewegungsangebote sind als Miteinander von Jung und Alt konzipiert.

## **Zielgruppe**

Dieses Angebot richtet sich an bewegungsfreudige BewohnerInnen von Senioreneinrichtungen sowie Kinder und Jugendliche aus Krefelder Schulen und Jugendeinrichtungen.

## **Partner und Netzwerke**

Der SC Bayer 05 Uerdingen e.V. kooperiert hier mit dem Seniorenheim Cornelius-de-Greiff-Stift, dem städtischen Seniorenheim Linn sowie dem Altenwohn- und Pflegeheim Gatherhof und Maria-Schulz in Traar. Im engen Austausch mit dem Quartiersentwickler von Krefeld beteiligt sich der SC Bayer 05 Uerdingen e.V. bei der altersgerechten Quartiersentwicklung.

## **Nachhaltigkeit**

Da es bis zum Projektstart keine regelmäßigen Bewegungsangebote für SeniorInnen in den Krefelder Senioreneinrichtungen gab, ist das Sportparkmobil für Senioren sehr gut angekommen. Aufgrund der großen Akzeptanz ist der Wunsch der Seniorenheime, dass das Projekt als regelmäßiges Angebot etabliert wird. Die Finanzierung der Bewegungsmittage übernehmen die Träger der Senioreneinrichtungen.

Darüber hinaus nimmt der Verein an den Quartierstreffen in Krefeld teil und baut so sein Netzwerk in der Nachbarschaft sukzessive aus.

## **Ansprechpartner**

SC Bayer 05 Uerdingen e.V.

Dennis Gerritzen und Stefan Tomaskowicz

Tel. 02151-4463348

Email: [dgeritzen@scbayer05.de](mailto:dgeritzen@scbayer05.de) und [stomaskowicz@scbayer05.de](mailto:stomaskowicz@scbayer05.de)

# **Zur Organisation**

## **Angebotsformen**

Einmal pro Monat verbringen Kinder und Jugendliche aus Krefelder Schulen und Jugendeinrichtungen gemeinsam mit den Senioren einen sportlichen Nachmittag im Seniorenheim. Das monatliche Bewegungsangebot dauert 60-90 Minuten und wird individuell den Teilnehmerbedürfnissen angepasst und findet immer im gleichen Zeitrahmen statt (z.B.. erster Dienstag im Monat von 15-16 Uhr). Im Idealfall sind genauso viele Kinder/Jugendliche anwesend, wie auch SeniorenInnen vor Ort sind. Eine Gesamtgruppengröße von 20 Teilnehmenden sollte nicht unterschritten werden.

## **Sportstätten-/Raumbedarf**

Für dieses Bewegungsangebot wird ein der Teilnehmeranzahl entsprechend großer Raum im Seniorenheim benötigt. Bei gutem Wetter kann das Angebot auch draußen im Garten stattfinden.

## **Materialbedarf**

Es sollten ausreichend Sitzmöbel bzw. Rollatoren insbesondere für die SeniorInnen zur Verfügung stehen.

Zu den gemeinsamen Sportangeboten gehören Boule/Crossboccia, Leitergolf und Zielwerfen mit Klettbällen. Weitere Spiele, die von Alt und Jung gemeinsam gespielt werden können sind ebenso geeignet.

## **Zeitressourcen**

Bis die fixen Begegnungstermine vereinbart wurden, musste zu Beginn des Projektes viel Zeit für die Abstimmung zwischen Schule/Verein/Jugendeinrichtung und Seniorenheim investiert werden.

Neben dem Zeitrahmen für das Bewegungsangebot, muss die Übungsleitung noch die Zeit für den Weg zum und vom Seniorenheim einkalkulieren. In Abhängigkeit von der Distanz, welche die

Kinder- und Jugendgruppe mit der Übungsleitung zum Seniorenheim zurücklegen muss, stellt der Verein auch ein entsprechendes Fahrzeug für den Transfer zur Verfügung.

### **Stolpersteine**

Während die Senioren sich immer wieder freuen, dass die gleichen Spiele gespielt werden, äußern die Kinder und Jugendlichen allerdings häufig den Wunsch nach neuen Spielen. Hier muss ein gesundes Mittelmaß gefunden werden, damit die Gruppe dauerhaft zusammen bleiben kann.

### **Anforderungen an die Leitung des Angebots**

Die Übungsleitung sollte Erfahrung im Umgang mit den unterschiedlichen Altersgruppen haben und das freundliche Miteinander fördern, indem auch Interesse und Verständnis für die Belange der jeweils anderen Generation geschaffen wird.

Netzwerken unterstützt die Zusammenarbeit der bestehenden und auch neuen Partner.

## **Weitere Arbeitshilfen**

### **Ausschreibungstext zur Angebotseinführung**

Da das Projekt Sportpark-Mobil für Senioren aufgrund von Netzwerkbeziehungen zustande gekommen ist und ausschließlich durch Mundpropaganda beworben wurde, waren hier keinerlei Flyer oder Broschüren notwendig.

### **Hinweise:**

Dieser Projektvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.