



Wir bringen Hassels in Bewegung

Bewegtes Quartier Hassels

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel der SG Benrath-Hassels e.V.

Autorin: Heike Arlt

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot Bewegtes Kreuzviertel wurde von der SG Benrath-Hassels e.V. als Modellprojekt in 2016 entwickelt und 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 Benrath-Hassels gab es bis 2016 keine Bewegungsangebote im Quartier, obwohl der Bedarf aufgrund des reinen Wohngebietes und des hohen Altersdurchschnitt der BewohnerInnen bereits vorhanden ist. Seit 2015 hat der Verein bereits eine Kooperation mit dem im Quartier gelegenen Altenheim und bietet dort einmal pro Woche ein einstündiges Bewegungsangebot für die Bewohner der Einrichtung an. Seit April 2016 wurde dieses Bewegungsangebot auch für weitere BewohnerInnen des Quartiers außerhalb des Seniorenzentrums geöffnet.

Zudem hat die SG Benrath Hassels Bewertungskriterien für die zwei Zertifizierungen „Bewegtes Seniorenzentrum im Quartier“ sowie „Seniorenfreundlicher Sportverein im Quartier“ erarbeitet, um hier besonders qualifizierte Seniorenzentren und Vereine auszeichnen zu können.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an SeniorInnen aus dem Stadtteil Benrath-Hassels, die in Bewegung bleiben möchten und bisher kein passendes Bewegungsangebot wahrnehmen konnten.

Partner und Netzwerke

Gemeinsam mit der Kplus-Gruppe, dem Träger des St. Antonius Altenheims, wo die Bewegungsangebote durchgeführt werden, bewegt die SG Benrath-Hassels die BürgerInnen des Quartiers.

Nachhaltigkeit

Die schriftliche Kooperationsvereinbarung zwischen der Kplus-Gruppe und der SG Benrath-Hassels ist auf die langfristige Zusammenarbeit ausgelegt. Da es in Benrath-Hassels bisher nur das Sport- und Gesundheitszentrum „Hassels Fit“ mit Bewegungsangeboten für QuartiersbewohnerInnen gibt, ist der Bedarf an weiteren Bewegungsangeboten, speziell auch für Hochaltrige, in Hassels nach wie vor vorhanden. Den BewohnerInnen in Senioreneinrichtungen soziale Kontakte mit den Menschen aus dem Quartier zu ermöglichen und auch andersherum, vermeidet die Vereinsamung im Alter. Je besser der Verein vernetzt ist, desto erfolgreicher werden die Bewegungsangebote in diesem und vielleicht auch in anderen Seniorenzentren angenommen. Ein weiteres Ziel sind Bewegungsangeboten für die Angehörigen der Bewohner des Altenheimes. Die Zertifizierungen „Bewegtes Seniorenzentrum im Quartier“ sowie „Seniorenfreundlicher Sportverein im Quartier“ sind Qualitätssicherungsmerkmale, die auf Langfristig und Nachhaltigkeit ausgelegt sind.

Ansprechpartner

SG Benrath-Hassels e.V.

Marion Hayen

Tel. 0170 - 5891189

Email: marion.hayen@web.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Die Öffnung des Bewegungsangebotes in den Räumlichkeiten des St. Antonius Seniorenzentrums wurde in einer dreimonatigen Pilotphase getestet. Vorab wurde dieses Bewegungsangebot von der Presse publiziert und an Informationstagen im St. Antonius Altenheim sowie im benachbarten Caritas Zentrum Plus für Interessierte BewohnerInnen des Quartiers präsentiert.

Das nun feste Vereinsangebot „Wir bringen Hassels in Bewegung“ findet jeden Dienstag zwischen 15:00 - 16:00 Uhr im Seniorenzentrum statt.

Während der Pilotphase war die Teilnahme kostenfrei; nun wird ein monatlicher Beitrag in Höhe von 5 € erhoben, entweder als Teilnehmer- oder als Mitgliedsbeitrag, welcher monatlich kündbar ist.

Durchschnittlich nahmen 12 Teilnehmende am Angebot teil, wovon 10 Externe dabei waren.

Sportstätten-/Raumbedarf

Für die Bewegungsangebote werden im Bewegungsraum des St. Antonius Altenheim durchgeführt. Hierfür sind auch nicht normierte Sporthallen geeignet.

Materialbedarf

Zur Erhaltung der Mobilität, der kognitiven, physischen und sozialen Fähigkeiten sowie der Förderung der vorhandenen Ressourcen können Kleingeräte oder Alltagsmaterialien vielfältig nach Bedarf eingesetzt werden.

Darüber hinaus sollten Sitzgelegenheiten für alle Teilnehmenden zur Verfügung stehen

Zeitressourcen

Da das Bewegungsangebot bereits für BewohnerInnen des Seniorenzentrums bestand, musste dieses nur noch für die anderen Quartiersbewohner geöffnet und beworben werden. Die Gruppe ist dann sukzessive durch Externe gewachsen.

Für die Bewegungseinheit „Wir bringen Hassels in Bewegung“ sollte eine Zeitstunde eingeplant werden. Ein mögliches Beisammensein der Teilnehmenden nach der Stunde könnte das Angebot zeitlich entsprechend verlängern.

Stolpersteine

Es haben sich weder bei der Planung noch bei der Durchführung des Angebotes in Benrath-Hassels Stolpersteine aufgetan.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Die qualifizierte Übungsleitung sollte Erfahrung im Umgang mit SeniorInnen haben und Kenntnisse aus der Sturzprophylaxe, Rückenschule und dem Herz-Kreislauf-Training mit in die Bewegungsstunden einfließen lassen. Erfahrungen aus der Altenpflege oder dem medizinischen Bereich geleitet wären von Vorteil.

Weitere Arbeitshilfen

Inhalte schriftlicher Kooperationsvereinbarung

- Durchführung von insgesamt 3 Bewegungsangeboten pro Woche im St. Antonius Altenheim durch die SG Benrath-Hassels
- Der Verein kann die Räumlichkeiten im St. Antonius Altenheim kostenlos nutzen
- Der Verein kann sich auf Veranstaltungen in der Einrichtung präsentieren
- Der Verein verpflichtet sich, die Bewegungsangebote regelmäßig zu evaluieren und die weitere Qualifizierung des Übungsleiters sicherzustellen
- Der Verein hat die Möglichkeit, die Angebote bei Bedarf weiter auszubauen.

Programm

Wir bringen Hassels in Bewegung

siehe beigefügter Flyer

Hinweise:

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



WIR BRINGEN HASSELS IN BEWEGUNG

Bewegung und Sport im Quartier

SCHNUPPERTAG

Wann?

19.04.2016 um 15.00 Uhr

Wo?

Bewegungsraum im St. Antonius Altenheim
Am Schönekamp 149, 40599 Düsseldorf

Immer Dienstags

vom 19.04.2016 bis 28.06.2016
jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr

Kostenlos

Was erwartet Sie?

- altersgerechtes Krafttraining
- Förderung der Ausdauer und Koordination
- Bewegungsspiele
- Förderung des Gesundheitsbewusstseins
- Freude an Bewegung in der Gruppe

Was brauchen Sie?

- Gute Laune
- bequeme Kleidung und Schuhe
- Getränke
- Handtuch

BEWEGT FIT IM QUARTIER
EIN SPORTANGEBOT FÜR ALLE, DIE FIT
WERDEN UND FIT BLEIBEN WOLLEN

SG Benrath/Hassels 1910/12 e.V.

Geschäftsstelle
Am Wald 130
40599 Düsseldorf
Dienstags zwischen 18.00Uhr - 20.00Uhr
unter: 0211/7182493
www.benrath-hassels.de

Übungsleitung und Koordination:
Marion Hayen
Handy: 01705891189
marion.hayen@web.de

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

12. April 2016 16.30 Uhr
Cafeteria St. Antonius Altenheim
Am Schönekamp 149

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

18. April 2016 16.30 Uhr
Caritas Zentrum Plus
Am Schönekamp 146

Ein Kooperationsprojekt:
SG Benrath/ Hassels 1910/12
K-plus St. Antonius Altenheim
Caritas Zentrum plus Hassels

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.
Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



St. Antonius Altenheim
Ein Unternehmen der Kplus Gruppe



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter