



## Aktuelle Themen Juli 2017

### 1. Praxiswerkstatt „Bewegung, Spiel und Sport im Quartier“

#### 1. Praxiswerkstatt „Bewegung, Spiel und Sport im Quartier“

Sportvereine bewegen Menschen aus ihrem lokalen Umfeld, dem Quartier. Um diese altengerecht weiterzuentwickeln, fördert der Landessportbund NRW seit 2015 Projekte im organisierten Sport. Auf Initiative des LSB trafen sich nun Anfang Juni in Duisburg rund 30 Vertreter von LSB, Sportvereinen, SSB, KSB, NRW-Sportfachverbänden, Kommunen und Quartiersentwicklern zu einer Praxiswerkstatt mit Vorträgen, Workshop, Erfahrungsaustausch.

Im Fokus stand dort unter anderem die Frage: Wie kann die Zusammenarbeit des Sports mit den vom Land geförderten Quartiersentwicklungen verbessert werden? Vorgestellt wurden hierzu eine Reihe guter Beispiele wie das Bewegungsangebot „Mobil und fit bleiben für Hochaltrige“, an dem sich seit September 2016 der TV und der BSC 21 Wattenscheid beteiligen, fachlich unterstützt durch den Stadtsportbund Bochum. Auch der SC Bayer 05 Uerdingen in Krefeld oder der Kreissportbund Heinsberg kooperieren mit den vom Land geförderten Quartiersentwicklungen.

Die Praxiswerkstatt kam gut an. Teilnehmer Burkhard Ladewig, 1. Vorsitzender des TV Wanne 1885, freute sich: „Mit unserem mobilen und stationären Barfuß-Sinnespfad haben wir mit Unterstützung des LSB bereits ein Quartiersprojekt initiiert. Der Austausch heute mit den anderen Teilnehmern war sehr fruchtbar. Ich nehme viele gute Ideen für unsere Quartiersarbeit mit nach Herne.“

Judith Blau, LSB-Referatsleiterin „Breitensport/Generationen“, zog ein positives Fazit: „Sportvereine leisten einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung von altengerechten Quartieren im Sinne des „Masterplans altengerechte Quartiere.NRW“. Das hat auch die heutige Veranstaltung eindrucksvoll gezeigt.“

Weitere Informationen:

[Vortrag von Quartiersentwicklerin Nadine Urlacher](#)

2. So geht's: KSB Heinsberg kooperiert mit Quartiersbüro Bauchem

## **2. So geht's: KSB Heinsberg kooperiert mit Quartiersbüro Bauchem**

Der Kreissportbund Heinsberg beteiligt sich in diesem Jahr an der vom Land NRW geförderten altengerechten Quartiersentwicklung in Geilenkirchen-Bauchem. Mit Unterstützung des Quartiersbüros Bauchem und in Zusammenarbeit mit örtlichen Sportvereinen (ATV Geilenkirchen, TSV Geilenkirchen, FC Germania Bauchem), den Kitas, der Stadtverwaltung und interessierten Bürgerinnen und Bürgern wurden neue Angebote für Ältere (60+) und Hochaltrige (80+) entwickelt.

Bereits im Mai hatte der KSB gemeinsam mit dem Quartiersbüro und unter Moderation von LSB-Mitarbeiterin Heike Arlt einen Workshop mit den Beteiligten durchgeführt, um die Bedarfe zu ermitteln. Mittlerweile hat man sich bereits beim Bauchemer Frühlingsmarkt präsentiert und aktuell starten im Quartier die ersten kostenfreien, regelmäßigen Bewegungsangebote speziell für die ältere Generation.

Weitere Informationen [hier](#).

3. Gute Beispiele von Quartiersprojekten im Sport – Hier sind sie zu finden!

## **3. Gute Beispiele von Quartiersprojekten im Sport – Hier sind sie zu finden!**

Planen Sie als SSB, KSB, Sportverein oder Fachverband ein Quartiersprojekt - und sind noch auf der Suche nach einer tollen Idee? Dann empfehlen wir die Internetseiten unserer Kooperationspartner [Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung](#) und [Landesbüro altengerechte Quartiere.NRW](#). Dort finden Sie gute Beispiele von Quartiersprojekten mit Sportbezug. Eine Zusammenfassung von erfolgreich umgesetzten Quartiersprojekten gibt es auch auf [www.vibss.de](http://www.vibss.de) unter den Punkten „GEMEINSAM älter werden“ und „Bewegt ÄLTER werden im Quartier“.

#### 4. Lehrkräfteschulung zum Alltags-Fitness-Test (AFT) für Senioren

### 4. Lehrkräfteschulung zum Alltags-Fitness-Test (AFT) für Senioren

Am 20. Juni fand in der Sportjugendherberge Duisburg eine Schulung zum Alltags-Fitness-Test (AFT) statt. Nun sind 21 weitere Lehrkräfte und Mitarbeiter von LSB und Sportfachverbänden, die im Programm Bewegt ÄLTER werden in NRW! tätig sind, mit den Zielen und der Durchführung des AFT vertraut.

Der Test überprüft Fitnesskomponenten, die für die Bewältigung des Alltags im höheren Lebensalter (60+) wesentlich sind. Er dauert pro Person ca. 15 Minuten und kann mit einfachen Mitteln durchgeführt werden. Dabei ermöglicht er auf Basis der Ergebnisse eine Prognose über die Chancen eines selbstständigen Lebens im hohen Alter. Teilnehmende können eine Empfehlung erhalten, wie sie ihre Fitness bewahren und wo sie geeignete Bewegungsangebote finden.

#### **AFT-Einweisungsveranstaltungen anbieten**

SSB, KSB und Sportfachverbände können ab sofort auf den Lehrkräftepool (FMA/AFT) des LSB und der Fachverbände zugreifen und Einweisungsveranstaltungen in den AFT für Übungsleitungen anbieten. Diese können als Fortbildung im Umfang von 5 oder 8 Lerneinheiten geplant werden. Nach erfolgter Einweisung sind die Teilnehmenden autorisiert, den Alltags-Fitness-Test abzunehmen.

Für Übungsleitungen und Vereine ist der AFT ein sehr geeignetes Instrument, um Ältere zu erreichen und sie hinsichtlich geeigneter Bewegungsangebote im Verein zu beraten. Auch Aktionstage mit AFT-Teststationen oder die Testung in bestehenden Vereinsgruppen bieten sich an.

#### **Weitere Informationen:**

[www.dosb.de](http://www.dosb.de) [www.alltags-fitness-test.de](http://www.alltags-fitness-test.de) [www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)

Termine für Einweisungsveranstaltungen: [www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de)

#### 5. AFT: Wie fit bin ich noch? – Styrumer TV bringt sich ins Gespräch

### 5. AFT: Wie fit bin ich noch? – Styrumer TV bringt sich ins Gespräch

Wie fit bin ich noch? Antworten auf diese Frage fanden Seniorinnen und Senioren durch den Alltags-Fitness-Test (AFT), den der Styrumer TV im Mai in Kooperation mit dem Mülheimer Sportbund angeboten hatte. Die Besucher nutzten die Gelegenheit, in den Räumlichkeiten des Vereins ihre

Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit überprüfen zu lassen. Die Ergebnisse lieferten ihnen eine Prognose über die Wahrscheinlichkeit einer selbstständigen Lebensweise im hohen Alter. Wer es wünschte, konnte sich über besonders geeignete Bewegungsangebote informieren, um seine Fitness möglichst lange zu erhalten. Ein Service, der geschätzt wurde und das Know-how des Vereins unterstrich. Das im Rahmen des LSB-Projekts „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ durchgeführte Angebot wurde sehr gut angenommen.

6. Fachforum BAP informierte über Möglichkeiten zur Beratung und Finanzierung

## **6. Fachforum BAP informierte über Möglichkeiten zur Beratung und Finanzierung**

Am 1. Juni fand in den Räumen der Stiftung „Sicherheit im Sport“ in Bochum das erste Fachforum zum Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste (BAP)“ statt. Die Stiftung informierte die rund 50 Teilnehmenden aus Vereinen, Bündeln und Pflegeeinrichtungen zunächst über die Beratungsmöglichkeiten zu sicheren Bewegungsräumen. Im zweiten Teil wurden nachhaltige Finanzierungsmöglichkeiten von Bewegungsangeboten seitens des Sports und der Pflege vorgestellt.

Die Dokumentation des Fachforums finden Sie [hier](#).

In diesem Jahr wird es noch ein weiteres themenspezifisches Fachforum zum BAP-Projekt geben. Termin und Veranstaltungsort werden frühzeitig bekannt gegeben.

7. BAP-Projekt schafft Öffentlichkeit für Sportvereine und Pflegeeinrichtungen

## **7. BAP-Projekt schafft Öffentlichkeit für Sportvereine und Pflegeeinrichtungen**

BAP-Projekte sind interessant für die Presse (ein Argument mehr für ein Engagement...). Wie eine gelungene Öffentlichkeitsarbeit zum Angebot vor Ort aussehen kann, zeigt ein Pressebericht der Rheinischen Post über die Kooperation zwischen dem Gerresheimer TV und dem Gericusstift in Düsseldorf.

8. Fit in der Pause – wöchentliches, kostenloses Outdoor-Angebot für „Jedermann“ in Aachen

## **8. Fit in der Pause – wöchentliches, kostenloses Outdoor-Angebot für „Jedermann“ in Aachen**

Kreativität ganz im Sinne von Bewegt ÄLTER werden in NRW!: Der Stadtsportbund Aachen hat sich was Besonderes einfallen lassen und bietet jeden Donnerstag um die Mittagszeit eine kostenlose „Bewegte Pause“ im Kennedypark für „Jedermann“ an. Angeleitet durch eine Übungsleiterin des SSB werden leichte, altersunabhängige Bewegungsübungen und Spiele an der frischen Luft durchgeführt. Das Angebot, das 30 Minuten dauert, richtet sich vorrangig an im Umfeld lebende und tätige Zielgruppen. Die Veranstaltung findet noch bis Oktober statt und ist barrierefrei konzipiert, sodass auch Menschen mit Einschränkungen teilnehmen können. Ein Beispiel zum nachahmen!