

Gesund bleiben im Alter – Zugang zu sportlichen Angeboten

➤ Umfrage bei Rhein Hessischen Turnvereinen:

- ▶ Welche - nicht nur - sportlichen Angebote gibt es für ältere Menschen?
- ▶ Wie kommen die älteren Menschen zu den Vereinsangeboten?

oder

- ▶ Wie kommen die Vereinsangebote zu den älteren Menschen?

➤ Projekt Sport**VEREIN**tuns – Jung und Alt im Sport**VEREIN**t

Welche - nicht nur - sportlichen Angebote gibt es für ältere Menschen?

- ▶ Spaziergehgruppen / Nordic Walking
- ▶ Boulespielen
- ▶ Seniorengymnastik
- ▶ Sitzgymnastik
- ▶ Rücken Fit / Wirbelsäulengymnastik
- ▶ Yoga/Pilates
- ▶ Tischtennis
- ▶ Von den Krankenkassen finanzierter Reha-Sport
- ▶ Nutzung von Outdoor-Fitnessgeräten
- ▶ Monatliche Wanderungen
- ▶ Wanderausflug in die heimische Gemarkung mit Picknick

- ▶ Gemischter Chor (TG 1904 Kriegsheim e.V.)
- ▶ Rentnerstammtisch (TG 1904 Kriegsheim e.V.)
- ▶ Gemeinsamer Ausflug mit privaten PKWs in eine rheinhessische Straußwirtschaft (TV Klein-Winternheim)
- ▶ Einmal jährlich Museumsbesuch (TV 1898 Bubenheim e.V.)
- ▶ Neujahrsfrühstück (TV Klein-Winternheim)

Wie kommen die älteren Menschen zu den Vereinsangeboten?

- ▶ selbständig
- ▶ werden von Angehörigen gebracht
- ▶ Bürgerbus
- ▶ Bei den monatlichen/jährlichen Angeboten werden nicht mobile Teilnehmer durch den Veranstalter mit privaten PKWs abgeholt

Wie kommen die Vereinsangeboten zu den älteren Menschen?

▶ Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim:

Senioren sport im Gonsenheimer Franz-Stein-Haus (Seniorenwohnanlage) montags 18:00-18:45 Uhr und im Wohnprojekt „Leben in Gemeinschaft“ dienstags von 15:45-16:45 Uhr

Finanzierung: Die Teilnehmer sind alle Mitglieder im Verein

▶ TV Klein-Winternheim:

Im örtlichen Seniorenwohnpark findet 1 x wöchentlich Gymnastik für Ältere und Hochbetragte statt. Die Übungsleiter sind vorort und nutzen den dortigen Gemeinschaftsraum.

Finanzierung: Die Teilnehmer sind alle Mitglieder im Verein

▶ Turngesellschaft 1899 Gonsenheim e.V.

Es gibt ein Bewegungsangebot (Sitzgymnastik) in einem Seniorenheim.

Finanzierung: für die Bewohner des Seniorenheimes kostenfrei, bezahlt wird der Verein über den normalen Etat des Heimes für Freizeitangebote

**#SPORT
VEREINT
UNS**

RhTB
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

Jung und Alt im sportVEREINT.
Seid dabei und werdet ein integrativer Turnverein!

www.rhtb.de

turnen bewegt

RhTB-Projektleitung:

Edna Bergmann und Therese Claßen

11 teilnehmende Vereine:

TuS Jugenheim, TSG Sprendlingen,
SV Spiesheim, SV Gumbsheim
TV Mainz-Zahlbach, TGM Gonsenheim,
SC Lerchenberg, Mombacher TV,
TV Klein-Winternheim
TG Kriegsheim, TG Osthofen

Im Rahmen der Kampagne Sport**VEREIN**tuns steht **Generationen gemeinsam bewegen** im Mittelpunkt des RhTB-Projekts

Es stellt DIE Menschen in den Fokus, die einen sehr großen Mitgliedsanteil in Rhein Hessens Turnvereinen ausmachen.

Die zentralen Elemente des Projekts sind:

- ▶ Miteinander aktiv sein
- ▶ Sensibilität für die größten Mitgliedergruppen in Turnvereinen schaffen
- ▶ Gemeinsamkeiten der Kernzielgruppen Kinder und ältere Vereinsmitglieder nutzen und so generationsverbindende Bewegung fördern

Durch ihre soziale Stärke sind die Turnvereine für die Gesellschaft von besonderem Wert..

Ziel ist es, generationsverbindende Bewegungsräume innerhalb der bestehenden Strukturen des Turnvereins zu kreieren, Synergien der unterschiedlichen Generationen sinnvoll zu nutzen und Distanzen zwischen Generationen entgegenzuwirken. **Die generationenübergreifende Aktivität macht Freude und fördert die Kommunikationsfähigkeit.**

Welche Vorteile haben die Teilnehmenden/Sporttreibenden?

Generationsverbindende Bewegung der ältesten und der jüngsten Vereinsmitglieder unter Einbeziehung der Eltern hat einen positiven Einfluss auf die körperliche, kognitive und psychosoziale Gesundheit. Sich in Bewegung zu begegnen heißt voneinander lernen, Hilfe und Unterstützung erfahren und Gemeinsamkeiten entdecken.

- ▶ Vorbild und Nachbild – Junge Generation motiviert ältere Generationen zu Bewegung, die wiederum übernehmen so eine Vorbildfunktion für ein lebenslanges Bewegungsverhalten
- ▶ Förderung der gemeinsamen körperlichen Aktivität und des Austauschs zwischen den Generationen
- ▶ miteinander, voneinander und übereinander lernen
- ▶ neue Bereiche der Bewegungsförderung für ältere und junge Vereinsmitglieder schaffen
- ▶ Entwicklung neuer Bekanntschaften
- ▶ gegenseitige Unterstützung
- ▶ Abbau von Berührungängsten
- ▶ aus Erfahrung lernen
- ▶ Gewinn von mehr Verständnis für die andere Generation

Schwerpunktinhalte Vereinsangebote

- ▶ Freizeitsport
- ▶ Vereinsfeste
- ▶ Übungsstunden

In den Praxisworkshops zu diesen Themenfeldern werden neue Perspektiven aufgezeigt sowie praktisch umsetzbare Anregungen und fertige Konzepte zur Durchführung weitergegeben. Der RhTB begleitet die Vereine außerdem beim Entwickeln eigener, kreativer Ideen und Konzepte.