

Projekt

Bewegungspass für Ältere

Teilprojekt der Gesamtstrategie „Gesund und aktiv älter werden in Stuttgart“

Stand: November 2021

Kurzzusammenfassung:

Mit dem „Bewegungspass für Ältere“ hat das Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart ein Konzept entwickelt, das die Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigen und den Schritt in ein aktives Leben erleichtern soll.

Über das Projekt

Klassifizierung

- BZgA: Praxisprojekt

Zielgruppen

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Ältere Menschen mit erhöhten Zugangsbarrieren (z. B. Personen mit niedrigem Einkommen)

Themen

- Bewegungsprogramme & Angebote

Mit dem „Bewegungspass für Ältere“ hat das Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart ein Konzept entwickelt, das die Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigen und den Schritt in ein aktives Leben erleichtern soll.

Ziel(e)

- Niederschwelliger Zugang zu aktiver Alltagsgestaltung mit einfach umzusetzenden Bewegungsideen, die Spaß machen
- Sensibilisierung und Befähigung für Bewegung bis ins hohe Alter (Förderung von Handlungs- und Effektwissen)
- Relevante motorische Bereiche veranschaulichen und den motorischen Status sowie Entwicklungen aufzeigen
- Erhalt der Selbstständigkeit unterstützen
- Schritt in organisierte Angebote erleichtern

Projektzeitraum

- Seit Juni 2020, unbefristet

Maßnahmen/Arbeitsprogramm

- Verbreitung des Bewegungspasses vor Ort durch Schlüsselpersonen, Institutionen und bestehende Netzwerke
- Neben der Integration in den Alltag sollen organisierte Bewegungspass-Gruppen in Vereinen und bei weiteren Anbietern installiert werden.
- Übungsleiterinnen und -leiter und/oder Fachkräfte sollen durch Schulungskonzepte für die Umsetzung qualifiziert werden.

Ergebnisse

Im Rahmen eines Pilotprojekts konnte eine Bachelorarbeit die Akzeptanz des Bewegungspasses in der Zielgruppe bestätigen. Seit Juni 2020 ist der gedruckte Bewegungspass im Amt für Sport und Bewegung verfügbar.

Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)

Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

Zielgruppe

Ältere Menschen. Insbesondere Menschen mit sozialer Benachteiligung und Menschen, die bislang wenig körperlich aktiv sind. Zudem Menschen, die zunächst Hemmungen haben, sich einer Gruppe anzuschließen.

Teilnahmevoraussetzung

Keine Teilnahmevoraussetzung; jede/r kann für sich selbst entscheiden, welche Übungen möglich sind und durchgeführt werden.

Teilnahmevoraussetzungen für zukünftige Bewegungspass-Gruppen werden noch definiert.

Empfehlungen zur personellen Ausstattung

Das Programm wird federführend von der Kommune durchgeführt. Kommunale Mitarbeitende fungieren als Ansprechpartnerinnen und -partner.

Zur Verbreitung und Umsetzung des Konzepts werden qualifizierte Übungsleiterinnen und -leiter, Ehrenamtliche sowie bestehende Netzwerke benötigt.

Finanzieller Rahmen

Kosten können noch nicht beziffert werden.

Empfohlene Implementierungsschritte

Das Konzept wird im Wesentlichen über zwei Gremien kontinuierlich weiterentwickelt und vor Ort umgesetzt:

- **Runder Tisch zur Bewegungsförderung von Älteren in Stuttgart** ist ein übergeordnetes Gremium aus Expertinnen und Experten des sozialen, medizinischen und Sportsektors der Landeshauptstadt Stuttgart. In regelmäßigen Abständen werden Synergieeffekte diskutiert. Die Akteurinnen und Akteure des Runden Tisches arbeiten gemeinsam an dem Aufbau von Strukturen und Initiativen, die ein aktives Altern in Stuttgart möglich machen.
- **Lokale Netzwerke in den Stadtbezirken** sind ein fester Bestandteil der Stuttgarter Sportentwicklung. Das Amt für Sport und Bewegung arbeitet bei der Umsetzung der städtischen Bewegungsprogramme eng mit den lokalen Akteurinnen und Akteuren vor Ort zusammen. So wird gewährleistet, dass besondere Bedarfe und Begebenheiten der Stadtbezirke berücksichtigt werden.

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

Erfolgsfaktoren:

- **niedrigschwellig** (der Pass ist kostenlos und die Übungen sollen leicht in den Alltag integrierbar sein)
- **quartiersbezogen** (Bewegungspassgruppen werden im Stadtteil organisiert)
- Berücksichtigung der **Heterogenität der Zielgruppe**, um einen möglichst großen Anteil der Zielgruppe zu erreichen

Kooperation(en)

Das Teilprojekt „**Bewegungspass für Ältere**“ ist ein Kooperationsprojekt vom Amt für Sport und Bewegung und der Geriatrischen Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart. Die Übungen basieren auf dem LiFE-Programm des Robert-Bosch-Krankenhauses (im Rahmen des EU-Projekts PreventIT).

Anlagen

Broschüre "Bewegungspass"

Die Broschüre führt durch einen Fitness-Test zu Beginn, erklärt 10 Übungen und bietet einen praktischen Übungsplaner zum Dokumentieren der Trainingsfortschritte.

Download unter:

www.stuttgart.de/medien/ibs/PDF-Internet_Einzelseiten_Bewegungspass-fuer-Aeltere-final_23.06.2020.pdf

Die Übungen stehen auch als Videos zur Verfügung: <http://sip.stuttgart-bewegt-sich.de/bewegt-und-aktiv/>

Kontakt

Landeshauptstadt Stuttgart
Amt für Sport und Bewegung

Ansprechpersonen: Carolin Barz, Julia Gugenhan

E-Mail: carolin.barz@stuttgart.de

E-Mail: julia.gugenhan@stuttgart.de

Telefon: +49 711/216 59812