

Projekt

bewegt & aktiv

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

Stand: November 2021

Kurzzusammenfassung:

Das Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart hat ein Programm ins Leben gerufen, welches die Bedürfnisse älterer Menschen und die Möglichkeit eines aktiven Alterns im Blick hat.

Über das Projekt

Klassifizierung

- BZgA: Praxisprojekt

Zielgruppe

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)

Themen

- Bewegungsprogramme & Angebote
- Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Umgebung & Förderung der Mobilität

Unter dem Titel „bewegt & aktiv“ hat das Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart ein Programm ins Leben gerufen, welches die Bedürfnisse älterer Menschen und die Möglichkeit eines aktiven Alterns im Blick hat.

Ziel(e)

- Risiko chronischer Erkrankungen senken
- körperliche und geistige Fitness fördern
- Freude an der Bewegung vermitteln
- Erhalt der Selbstständigkeit unterstützen

Projektzeitraum

- unbefristet, Dauerangebot

Maßnahmen/Arbeitsprogramm

In Stuttgart gibt es über 1.000 Bewegungsangebote speziell für die Zielgruppe der älteren Menschen, die unter dem Programm „bewegt & aktiv“ gebündelt und in einer Broschüre zusammengefasst sind. Unter dem Namen "Bewegt im Stadtbezirk" werden rund 40 kostenlose und unverbindliche Bewegungsangebote im ganzen Stadtgebiet durchgeführt. Die Bewegungsangebote sind Bestandteil der städtischen Programme:

- „Sport im Park“
- „Bewegte Apotheke“ (Stadtteilspariergang, Treffpunkt ist die örtliche Apotheke oder eine Begegnungsstätte)
- „Bewegungsgärten“ („Spielplätze“ für ältere Menschen)

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

Teilnahmevoraussetzung

Für die Teilnahme an einem der zahlreichen Angebote gibt es unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, die in fünf Leistungskategorien eingeteilt werden: keine, kurze, sichere (hier wird noch einmal zwischen 10 und 30 Minuten unterschieden) sowie uneingeschränkte Geh- und Stehfähigkeit.

Empfehlungen zur personellen Ausstattung

Das Programm wird federführend von der Kommune durchgeführt. Kommunale Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fungieren als Ansprechpersonen.

Die Umsetzung der Angebote erfolgt über lokale Netzwerke. Es ist davon auszugehen, dass dort personelle Synergieeffekte genutzt werden können.

Für die Angebote selbst werden qualifizierte bzw. ehrenamtliche Übungsleiterinnen und Übungsleiter benötigt.

Empfohlene Implementierungsschritte

Die Angebote werden 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:

- quartiersbezogen (Angebote werden im Stadtteil organisiert)
- niedrigschwellig (in der Regel handelt es sich um kostenlose und unverbindliche Angebote)

Kooperation(en)

Das Teilprojekt „**Bewegt im Stadtbezirk**“ ist ein Kooperationsprojekt vom Amt für Sport und Bewegung, dem Sportkreis Stuttgart, Stuttgarter Sportvereinen, mehreren Stuttgarter Apotheken und Begegnungsstätten.

Anlagen

Broschüre „Bewegt im Stadtbezirk“

Das Programm zum Teilprojekt „Bewegt im Stadtbezirk“ wird jedes Jahr in Form einer Broschüre herausgegeben.

Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

→ www.stuttgart.de/leben/sport/sportprogramme/bewegt-und-aktiv.php

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