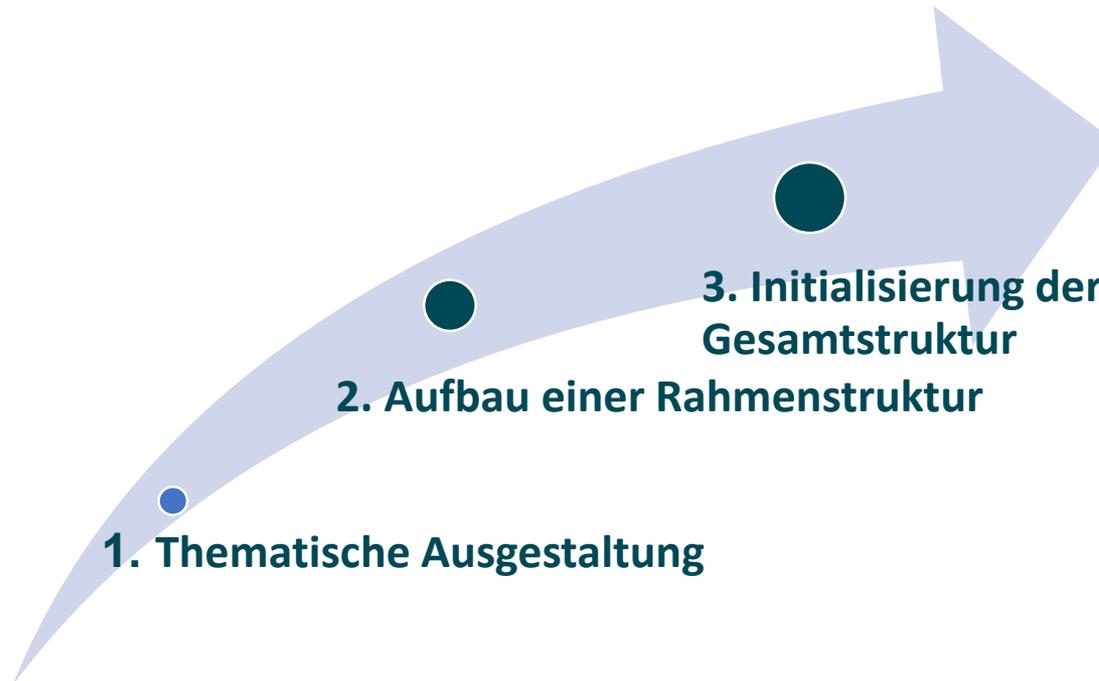




Landesprogramm SPORTLAND HESSEN *bewegt*

Historie

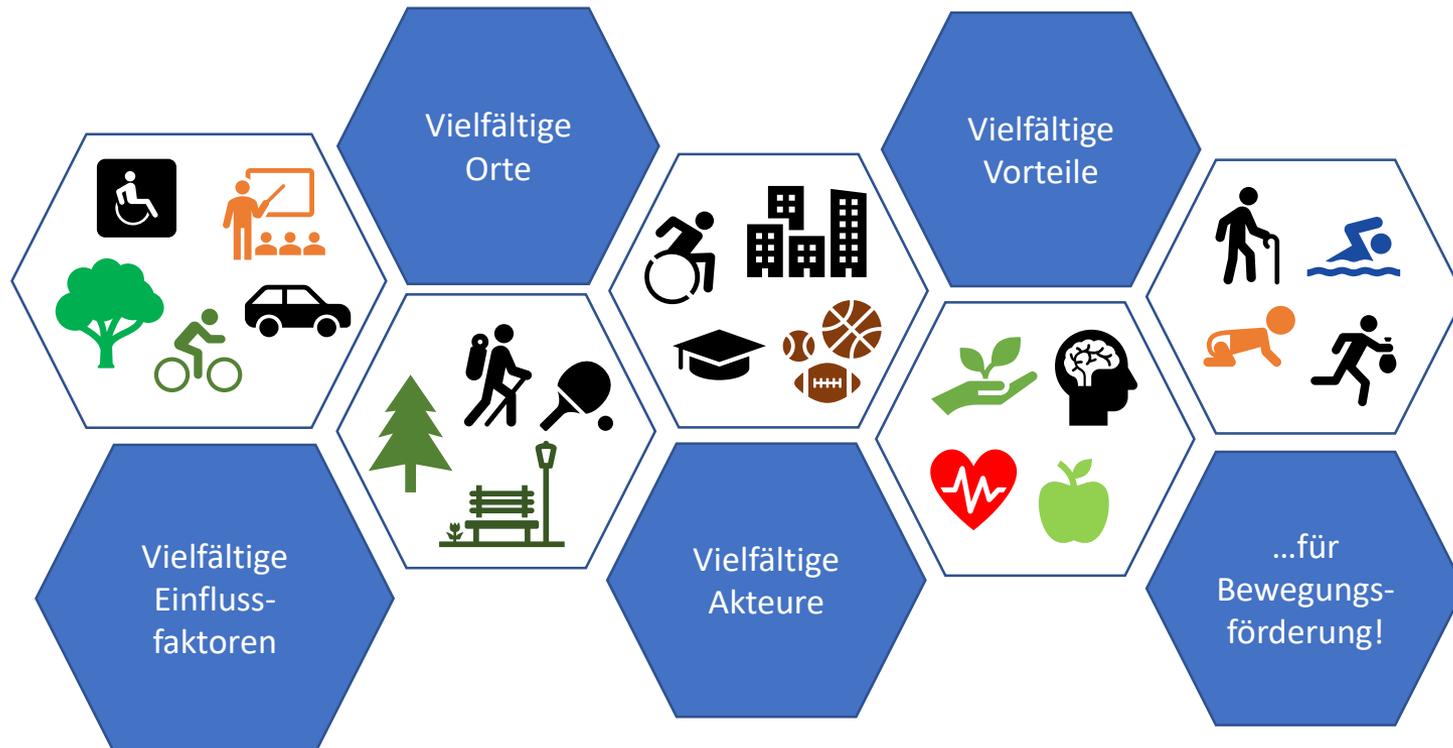


Mission

„Alle Hessen bewegen sich mehr!“



Bewegungsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe



Hintergrund / Kontext

Vielfältige Vorteile von Bewegungsförderung

- + Wertschätzung und Nachfrage von Grünflächen
- + Natur- und Umweltschutz
- + Erhaltung eines gesunden Körpergewichts



- Fehlernährung
- Klimawandel und Umweltbelastung

- + Mentale Gesundheit
- + Kognitive Funktionen
- + Teilhabe
- + Empowerment
- + Körperliches Wohlbefinden und Lebensqualität
- + Chancengleichheit



- Verkehrsunfälle
- Nicht übertragbare Krankheiten
- Morbidität und Mortalität durch Luftverschmutzung
- Diskriminierung und Gewalt

- + Produktivitätssteigerung in Betrieben
- + Revitalisierung vom Wohnumfeld/-vierteln
- + Wirtschaftlicher Wachstum
- + Nachhaltige Stadtentwicklung und Transportmittel
- + Tourismus
- + Schaffung von Beschäftigungsmöglichkeiten

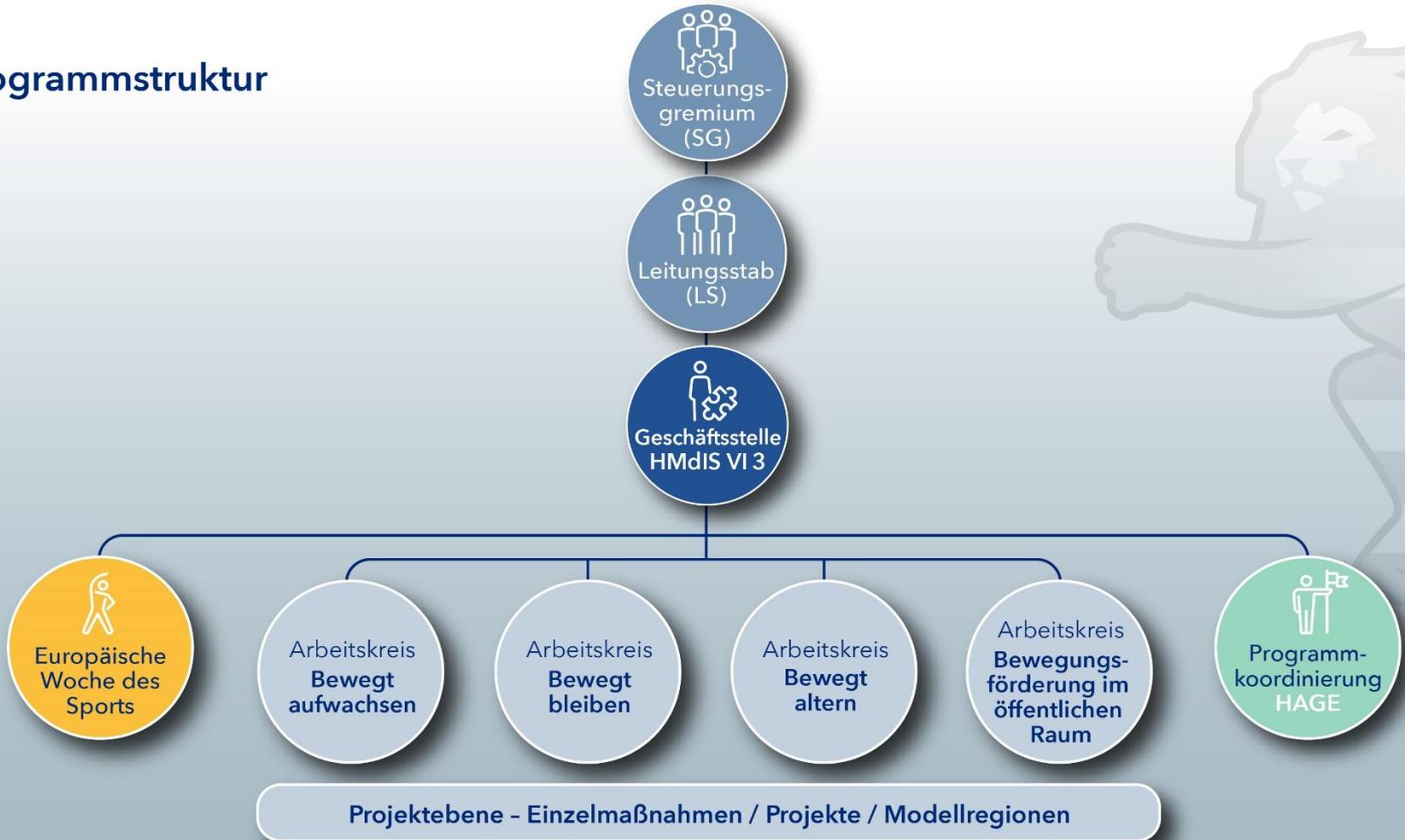


- Gesundheitskosten
- Gesundheitsbedingte
- Fehl- und Ausfallzeiten in Betrieben

- + Frühkindliche Entwicklung
- + Schulische und akademische Leistungen
- + Konzentrationsfähigkeit und kognitive Funktionen



Programmstruktur



Oberziele

- ✓ Bewegungsförderung
- ✓ Über alle Lebensphasen hinweg
- ✓ Unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Lebenswelten/
Settings

Voraussetzung:

- Eine Struktur, die es allen relevanten und hierfür notwendigen Akteuren ermöglicht, zielgerichtet zusammenzuarbeiten.



Systembasierter Ansatz

Systembasierter Ansatz für Bewegungsförderung



Beispiele bisheriger Maßnahmen

Gesund älter werden bewegt

- Bewegungsförderung bei älteren Menschen durch Angebotsentwicklung, Qualifizierung und Netzwerkausbau in Sportvereinen

Förderprogramm „Mehr Prävention für unser SPORTLAND HESSEN“

- Nachhaltiger Auf- und Ausbau von Gesundheitssport und Bewegungsförderung (Präventionssport nach §20a SGB V) in Sportvereinen

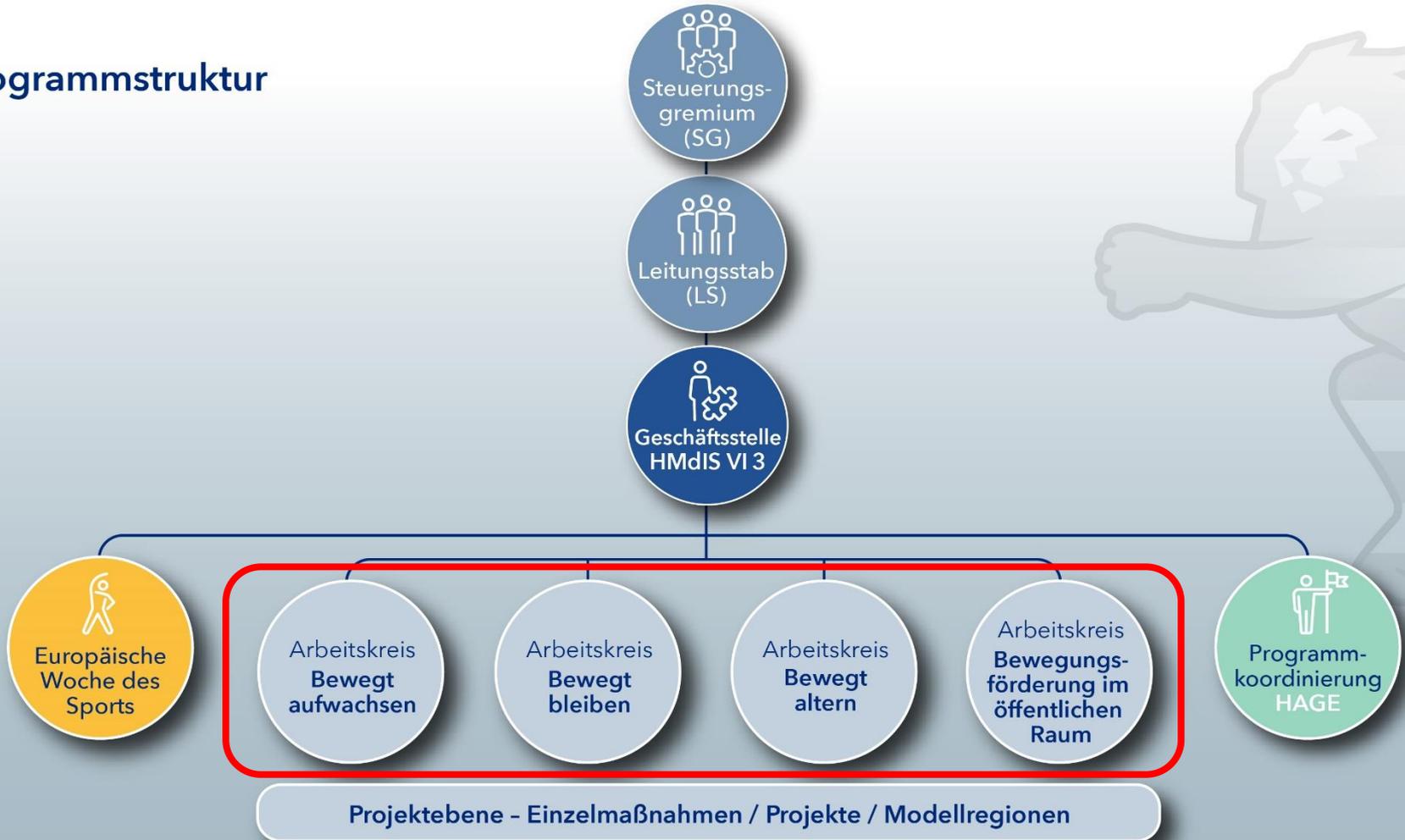
Hessischer Bewegungscheck

- Bewegungschecks für Grundschul Kinder (3. Klasse) im Rahmen des Sportunterrichts + Angebot passgenauer Interventionsmaßnahmen bzw. Förderangeboten

Bewegungskordinator*innen in Modellregionen

- Organisatorisch-strukturelle Maßnahme: Qualitativer und quantitativer Ausbau und Vernetzung von Bewegungs- und Gesundheitssportangeboten auf örtlicher Ebene

Programmstruktur



Fragen?

Geschäftsstelle

Kai Friedrich

Hessisches Ministerium des Inneren und für Sport
Referat Leistungssport, Breiten- und Gesundheitssport
Abteilung Sport

Tel +49 (0)611 353 - 1817

kai.friedrich@hmdis.hessen.de

Programmkoordinierung

Béatrice Frank

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAGE)

Tel +49 (0)69 713 76 78-47

beatrice.frank@hage.de

www.sportlandhessenbewegt.de



Gemeinsam mehr bewegen!





Bewegt älter werden – Impulsgeber Bewegungsförderung

Aktionswoche „Alter besser machen“ 09.03.2023

Carolin Becklas

HAGE – Gesund altern

Ansprechpartner*innen

Carolin Becklas,
Silke Styber und
Felix Weber

www.hage.de/arb-eitsfelder/gesund-altern/

- Beratung und Vernetzung kommunaler Akteur*innen zur Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen
- Unterstützung und Begleitung gesundheitsfördernder Maßnahmen/ Projekte
- Mitwirkung in landesweiten Arbeitskreisen
- Fach- und Vernetzungsstelle Senioren- und Generationenhilfen
 - Ansprechstelle u.a. für Hauptamtliche aus Kommunen, die sich mit Auf- und Ausbau lokaler Sorgestrukturen beschäftigen
- Umsetzung von (Modell-)projekten
 - Pilotierung Impulsgeber Bewegungsförderung
 - „Auf- und Ausbau bewegungsfördernder Strukturen für ältere Menschen in Kommunen“ in Offenbach am Main (Bewegt älter werden in Offenbach)
- Facebook-Seite „HAGE – Gesundheitsförderung, Vernetzung, Engagement“ mit dem Schwerpunkt Gesund altern in Zusammenarbeit mit KASA.



Impulsgeber Bewegungsförderung

Digitales Planungstool zur Entwicklung einer
bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen



Prozess starten!

[So nutzen Sie den Impulsgeber Bewegungsförderung](#)

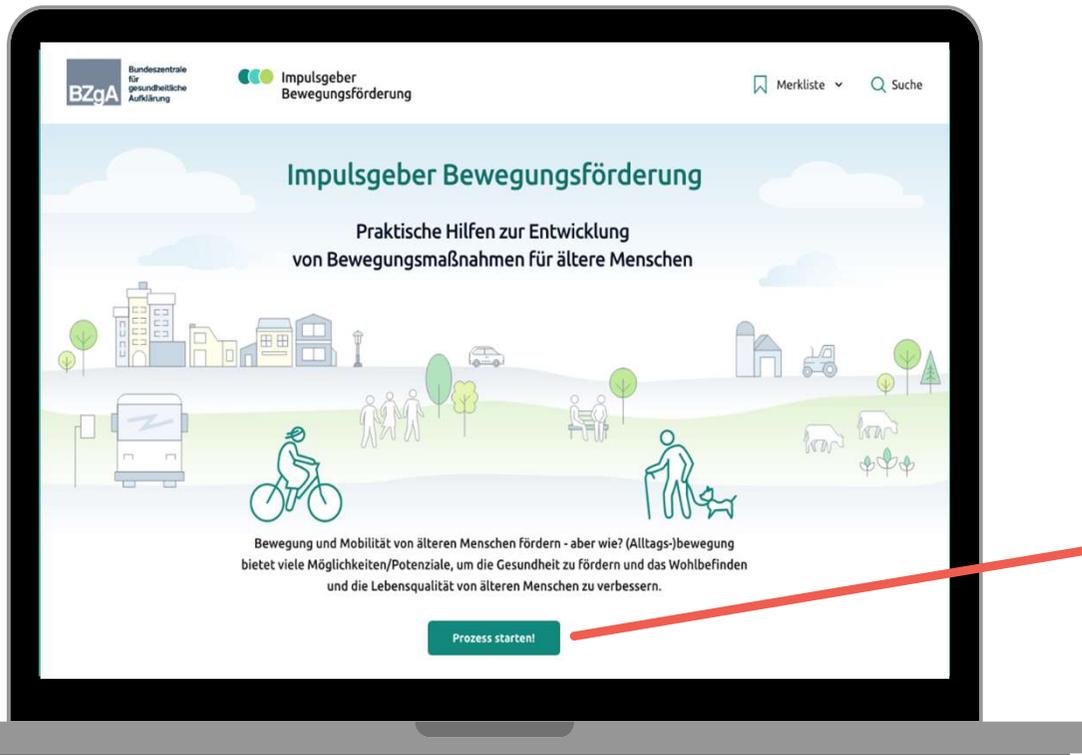
Bewegung fördert das Wohlbefinden, die Teilhabe und die Lebensqualität älterer Menschen. Nutzen Sie den Impulsgeber Bewegungsförderung, um Ihre Kommune bewegungsfreundlich und altersgerecht zu gestalten.

Die positiven Effekte von Bewegung im Alter sind unbestritten: Altersbeschwerden und Erkrankungen werden hinausgezögert, die Selbstständigkeit bleibt länger erhalten und Leistungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit werden gestärkt. Kommunen können mit Maßnahmen zur Bewegungsförderung die Gesundheit ihrer älteren Bürgerinnen und Bürger aktiv unterstützen. Das lohnt sich nicht nur für ältere Menschen, sondern auch für die Kommunen selbst.



Erklärfilm zum
Impulsgeber
Bewegungsförderung

▼ Mehr



Zugang über die Prozessbegleitung

Um in der Vielfalt kommunaler Strukturen und Bewegungsverhältnisse ein standardisiertes Vorgehen zu ermöglichen, empfiehlt sich die Orientierung an einem idealtypischen Prozess. Der "Impulsgeber Bewegungsförderung" führt Sie durch diesen Prozess.



Prozessbegleitung

Um Bewegungsangebote in der Kommune erfolgreich umzusetzen, müssen mehrere Schritte von der Planung über die Bedarfserhebung bis zur praktischen Umsetzung und Evaluation durchlaufen werden. → Mehr erfahren

Überblick

Module



<h3>Infomaterialien</h3> <p>Mit Know-How und Vorlagen effizient arbeiten</p> <p>zu den Infomaterialien</p>	<h3>IST-Analyse</h3> <p>Mit Bestandsaufnahmen den Bedarf ermitteln</p> <p>zur IST-Analyse</p>	<h3>Digitaler Auswertungsservice</h3> <p>Bürgerbefragung digital erfassen und Ergebnisse auswerten</p> <p>zum Auswertungsservice</p>	<h3>Projektsammlung</h3> <p>Bewegungsmaßnahmen kennen lernen und Ideen generieren</p> <p>zur Projektsammlung</p>
--	---	--	--

Sensibilisierung

Finden Sie passende Materialien und Informationen zur Prozessphase "Sensibilisierung". → [Mehr erfahren](#)

- Prozessbegleitung, z.B.:
 - Sensibilisierung
 - Finanzierung
- Daten und Fakten, z.B.:
 - Alter und Gesundheit
 - Bewegungsförderung in Lebenswelten
- Gesetzliche Grundlagen, z.B.:
 - Gesetz zur Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung
 - Bundesrahmenempfehlungen
- Kommunikation, z.B.:
 - Argumentationshilfen
 - Checkliste Öffentlichkeitsarbeit



Factsheet Bewegung und Demenz

Zahlen und Fakten

Verfasser: Dr. Michael Schwenk
Stand: September 2021

Allgemeines zu den Factsheets „Bewegung im Alter“

Regelmäßige Bewegung im Alltag (z. B. Spazierengehen, Treppensteigen) und körperliche Aktivitäten (z. B. Radfahren, Schwimmen) tragen nachweislich zur Gesundheit und einem verbesserten **physischen und geistigen Wohlbefinden älterer Menschen** bei. Mit Bewegung wird unter anderem das Gleichgewicht trainiert und die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken gefördert, was beispielsweise hilft, Stürze zu vermeiden.

Durch eine gezielte Bewegungsförderung im Alter lassen sich Alltagskompetenzen und alltägliche Bewegungsabläufe länger aufrechterhalten, die ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Dies **verbessert die Lebensqualität** älterer Menschen und minimiert ihre Pflegebedürftigkeit.

Eine entscheidende Rolle kommt dabei dem Thema **Gesundheitsförderung und Prävention** in den Lebenswelten älterer Menschen zu. Hier gilt es, Fähigkeiten und Ressourcen älterer Menschen zu fördern und dementsprechende Rahmenbedingungen z. B. in Kommunen und Pflegeeinrichtungen auszubauen bzw. zu schaffen.

Ziel dabei ist immer, älteren Menschen so lange wie möglich ein aktives, selbstbestimmtes und selbstständiges Leben zu ermöglichen.

Inhalt

Kurzzusammenfassung: In dem Factsheet „Bewegung und Demenz“ werden sowohl die Vorteile von Bewegung als Demenzprävention erläutert, als auch die förderlichen Auswirkungen von Bewegung bei bestehender Demenz. Zudem wird beschrieben, worauf bei Bewegungsangeboten für an Demenz Erkrankte zu achten ist.

Wie viele an Demenz erkrankte Menschen gibt es?	✓
Welche Symptome treten bei einer Demenz auf?	✓
Begünstigt Bewegungsmangel eine Demenzerkrankung?	✓
Welchen Beitrag kann Bewegung zur Demenzprävention leisten?	✓

Ältere Menschen in Bewegung bringen: Kommunikative Ansätze für Kommunen

Kommunikation

Verfasserinnen: Dr. Paula Stehr, Prof. Dr. Constanze Rossmann
Stand: November 2020

Allgemeines

Dieser Leitfaden liefert Hinweise, was bei Kommunikationsmaßnahmen im Rahmen der Bewegungsförderung älterer und hochaltriger Menschen beachtet werden sollte. Eine gelungene Kommunikation ist wichtig, um Menschen für gesundheitsförderliches Verhalten zu motivieren und auf kommunale Projekte aufmerksam zu machen. Auch das beste Bewegungsangebot kann sein Ziel, z. B. Bewegung zu fördern, nicht erreichen, wenn es unbekannt bleibt und niemand daran teilnimmt.

Inhalt

Grundzüge einer Theorie- und evidenzbasierten Kampagnenplanung

Bei der Planung von Kommunikationsmaßnahmen muss eine Reihe von Entscheidungen zu Inhalten, Gestaltung und Auswahl von Kanälen getroffen werden. Damit die Kommunikation ihr Ziel erreichen kann, sollten die genannten Entscheidungen nicht nur aus dem Bauch heraus getroffen werden. Als Planungsgrundlage sollte der wissenschaftliche Forschungsstand dienen.

Als erstes muss festgestellt werden, wovon es abhängt, ob die Zielgruppe das Gesundheitsverhalten ausübt. Wir müssen also wissen, welche Gründe für Ältere und Hochaltrige entscheidend sind, sich zu bewegen, oder, was sie daran hindert. An dieser Stelle können wir auf Verhaltenstheorien und den Forschungsstand zu körperlicher Aktivität bei älteren Menschen zurückgreifen. Auf dieser Basis können dann effektive Botschaftsinhalte formuliert werden.

Neben den Inhalten ist auch die Gestaltung von Kommunikationsmaterialien wichtig. Nur wenn Informationen Aufmerksamkeit erwecken und so verarbeitet werden, dass sich die Adressatinnen und Adressaten auch daran erinnern, können sie ihr Ziel erreichen. Bei der Aufbereitung von Materialien sollten deshalb Erkenntnisse der Kognitionspsychologie zur Informationsverarbeitung von älteren Menschen berücksichtigt werden.

Außerdem muss sichergestellt werden, dass die Informationen die Zielgruppe auch tatsächlich erreichen. Die Basis hierfür bilden Erkenntnisse und Theorien der Kommunikationswissenschaft zur Mediennutzung. Es sollten jene Kanäle ausgewählt werden, die von den Älteren und Hochaltrigen dazu genutzt werden, um sich über Bewegung und Gesundheit zu informieren.

Modul: Projektsammlung

AlltagsTrainingsProg

- 📌 Bewegungsprogramme & Angebote
- 📌 Ältere Menschen (<80 Jahre)
- 📌 Laufendes Projekt

Über das Projekt

Das ATP ist ein Bewegungsangebot für Menschen ab 60 Jahren. Menschen darin unterstützt, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu erhalten.

- Ziel(e)
- Projektzeitraum
- Maßnahmen / Arbeitsprogramm
- Ergebnisse
- Wirksamkeit

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
- Teilnahmevoraussetzung
- Empfehlungen zur personellen Ausstattung
- Finanzieller Rahmen
- Empfohlene Implementierungsschritte
- Erfolgsfaktoren und Stolpersteine
- Kooperation(en)

Gesundheitsförderung

Zugewandert und Geblieben - Sport für ältere Menschen aus aller Welt

- 📌 Aufklärung, Wissenstransfer, Netzwerkbildung
- 📌 Bewegungsprogramme & Angebote
- 📌 Ältere Menschen mit erhöhten Zugangsbarrieren (z. B. Personen mit niedrigem Einkommen)
- 📌 Ältere Menschen (<80 Jahre)
- 📌 Abgeschlossenes Projekt

Über das Projekt

Ziel des Projekts „Zugewandert und Geblieben - Sport für ältere Menschen aus aller Welt“ ist es, Migrantinnen und Migranten ab einem Alter von 60 Jahren zu mehr Bewegung und körperlicher Aktivität zu motivieren. Hintergrund für das Projekt ist, dass ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Sportvereinen unterrepräsentiert sind und über klassische Maßnahmen der Gesundheitsförderung als schwer erreichbar gelten.

- Ziel(e) ▼
- Projektzeitraum ▼
- Maßnahmen / Arbeitsprogramm ▼
- Ergebnisse ▼
- Wirksamkeit ▼

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 ▼

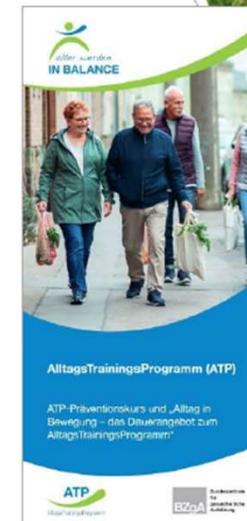


Auswahl von 3 Kommunen unterschiedlicher
Interventionsebenen in Hessen

Modellregionen:

- LK Waldeck-Frankenberg
- Stadt Kassel
- Gemeinde Oberzent (Odenwaldkreis)

Materialien | Bewegungsförderung älterer Menschen



www.aelter-werden-in-balance.de/atp/materialien/

www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsforderung/infomaterialien/

<https://shop.bzga.de/>

Carolin Becklas

Referentin für Gesundheitsförderung

Gesund altern

Qualitätsentwicklung und Evaluation

Tel.: 069 / 713 7678 – 58

carolin.becklas@hage.de

<https://hage.de/arbeitsfelder/gesund-altern/>

<https://hage.de/arbeitsfelder/qualitaetsentwicklung-und-evaluation/>

HAGE

Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.