



DOSB | Bewegungsnetzwerk 50 plus

Projektdokumentation

Impressum

Titel: DOSB | Bewegungsnetzwerk 50 plus

Herausgeber: Deutscher Olympischer SportBund | Geschäftsbereich Sportentwicklung | Ressort Chancengleichheit & Diversity

Otto-Fleck-Schneise 12 | 60528 Frankfurt am Main | Tel. +49 (0) 69 / 67 00 0 | Fax +49 (0) 69 / 67 49 06

E-Mail latzel@dosb.de | www.dosb.de

Texte: Michaela Rose, Michael Höhn

Redaktion: Ute Blessing-Kapelke, Michael Höhn

Bildnachweise: BMFSFJ/L.Chaperon (Seite 5) | Deutscher Olympischer Sportbund (Seite 4) | LSB Nordrhein-Westfalen/A. Bowinkelmann (Seite 1, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 27, 28, 31, 34, 39, 40, 43, 45, 46, 49, 52, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 66) | Deutscher Turner-Bund (Seite 22, 25) | Badischer Sportbund Nord (Seite 63)

Gestaltung/Layout: B2 Design | Nordring 82 a | 63067 Offenbach | info@b2design.info

Produktion: Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG

1. Auflage: 6.000 Stück | April 2012

Inhalt

Grußworte	4
1. Sport und Bewegung als Altersvorsorge	6
2. Netzwerkarbeit im Sport	12
3. Ausgezeichnete Vereinsbeispiele	18
4. Netzwerkarbeit konkret! – eine Gebrauchsanweisung	22
I Projekt „Aktiv bis 100“ Deutscher Turner-Bund	22
I Projekt „Bewegungs-Starthelfer“ LSB Hessen	28
I Projekt „Gewinnung älterer Migrantinnen und Migranten“ Badischer Sportbund Nord	34
I Projekt „Jung und Alt – gemeinsam sportlich aktiv“ LSB Nordrhein-Westfalen	40
I Projekt „Strategieentwicklung zum Ausbau kommunaler Netzwerke“ LSB Niedersachsen	46
I Projekt „Strukturentwicklung zum Aufbau regionaler Netzwerke“ LSB Thüringen	52
5. Die wichtigsten Erkenntnisse zum Netzwerkmanagement	58
Kontakte der Projektpartner	64

Grußworte



Thomas Bach

DOSB-Präsident und Olympiasieger im Fechten 1976

Die Lebensentwürfe von älteren Menschen sind heute so vielfältig wie nie zuvor. Sie pflegen einen aktiven Lebensstil und erfreuen sich an Sport und Bewegung mit Gleichgesinnten. Unsere Sportvereine unterstützen diese Entwicklung mit attraktiven und adäquaten Angeboten. Damit die Vereine in Zukunft noch mehr Ältere für Sport und Bewegung gewinnen, kommt der Zusammenarbeit mit kommunalen Partnern eine große Bedeutung zu. Ob Netzwerk, Partnerschaft oder Kooperation – von einer Zusammenarbeit verschiedener Organisationen können alle Partner profitieren – vor allem die Sportvereine.

Mit dem Projekt „Bewegungsnetzwerk 50 plus“ haben wir diese Thematik aufgegriffen und können nach knapp drei Jahren erfolgreiche Modelle von Netzwerkarbeit im Sport aufzeigen. Gemeinsam mit verschiedenen Landessportbünden und dem Deutschen Turner-Bund wurden dazu unterschiedliche Schwerpunkte der Netzwerkarbeit mit Partnern bearbeitet – ob für Hochaltrige, für Ältere mit Migrationshintergrund oder für generationenübergreifende Aktionen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie anschauliche Beispiele, wie nachhaltige Kooperationen für mehr Bewegung und Gesundheit im Alter zwischen dem Sport und Senioren-, Sozial- und Gesundheitsorganisationen gelingen können. Mein besonderer Dank gilt dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für die Förderung dieses Projektes.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Thomas Bach', written in a cursive style.

Thomas Bach

Dr. Kristina Schröder

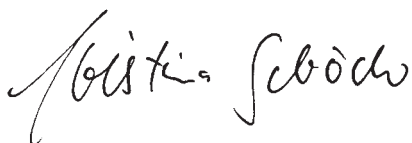
Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

„Wer den Körper bewegt, bewegt das Leben“: Besser als eine 80jährige Teilnehmerin des „Bewegungsnetzwerks 50 plus“ es mit diesen Worten gesagt hat, kann man das Sportprojekt, das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert und vom Deutschen Olympischen Sportbund organisiert wird, kaum beschreiben.

Ziel des Netzwerkes ist es, im Sport Angebote für ältere Menschen zu entwickeln, die sie ansprechen und ihren besonderen Bedürfnissen gerecht werden. Damit wollen wir die Grundlage dafür schaffen, dass noch mehr Menschen bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben und sich in den Sportvereinen engagieren. Denn eines steht fest: Unsere Gesellschaft braucht das Engagement der Älteren – und dazu brauchen ältere Menschen attraktive Möglichkeiten, sich einzubringen und solange wie möglich eigenständig zu leben.

Kommunen, Sportvereine, potentielle Partner aus dem Sozial- und Gesundheitswesen sowie alle Interessierten erhalten mit dieser Broschüre viele Anregungen, um noch mehr Ältere für Sport und Bewegung zu begeistern. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine inspirierende Lektüre und hoffe auf viele sportliche Ideen, die in den Städten und Gemeinden das Zusammenleben bewegen!

Mit freundlichen Grüßen



Dr. Kristina Schröder



1

Sport ist die beste Altersvorsorge

Warum ist Bewegung im Alter so wichtig?

Bis 40 läuft alles noch ganz gut. Dabei hapert's oftmals in punkto Fitness schon ab einem Alter von etwa 30 Jahren. Wir merken es nur kaum, denn Fitness und Belastbarkeit gehen nur peu à peu verloren. Mit Training nur sehr langsam, ohne Sport deutlich schneller. Und ab 50 können wir es meist nicht mehr übersehen: Je älter wir werden, umso kraftloser, kurzatmiger, unbeweglicher und unbeholfener werden wir, wenn wir nichts dagegen tun.

Studien zeigen, dass regelmäßiges Sporttreiben ...

- I ... das Risiko für Krebserkrankungen vermindert,
- I ... das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung halbiert,
- I ... die Sterblichkeit bei Herzkrankheiten ebenfalls um 50 Prozent senkt,
- I ... gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Knochenschwund, Muskelatrophie, Fettleibigkeit und Übergewicht vorbeugt,
- I ... das Immunsystem stabilisiert,
- I ... Angst und Depressionen verringert,
- I ... dank Kraft- und Balancetraining Stürze verhindert,
- I ... die geistige Fitness verbessert und das Demenzrisiko mindert.

Keine guten Aussichten:

Etwa ab dem 45. Geburtstag verlieren wir pro Lebens-Dekade bis zu 15 Prozent unserer Muskelmasse. Das macht bis zum 80. Geburtstag glatt die Hälfte unserer Kraft aus, die wir mit 30 noch locker zur Verfügung hatten. Auch die Ausdauer lässt nach - ab dem 30. Lebensjahr gehen alle zehn Jahre bis zu einem Zehntel unserer Leistungsfähigkeit flöten. Und unsere Koordination trifft es noch früher – ab 35 müssen wir pro Dekade auf zehn Prozent unserer Geschicklichkeit, Balance & Co. verzichten.

Die gute Nachricht:

Das Minus im Alter können wir durch ein sportives Plus insbesondere in jüngeren Jahren mindern. Denn wer früh mit dem Sport anfängt und sich regelmäßig fit hält, startet mit einer anderen Ausgangsbilanz. Bleiben wir dazu auch im mittleren und höheren Alter sportlich aktiv, können wir den Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, aber deutlich verlangsamen. Prima: Defizite können wir in jedem Alter durch regelmäßiges Training ausgleichen.

Ergo:

Mit Sport lassen sich nicht nur Alterungsprozesse herauszögern, sondern auch Krankheiten verhindern. Das funktioniert selbst bei älteren und untrainierten Menschen – es ist nie zu spät, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden.

Die 60-plus-Generation auf der Überholspur

Wie aktiv sind Ältere in Bewegung und Sport?



In Turnhallen und auf Sportplätzen sind die Älteren in der Minderheit – aber sie holen rasant auf.

Die „Alten“ sind in den Sportvereinen Deutschlands eindeutig auf der Überholspur: In den letzten 20 Jahren haben sich die Mitgliedszahlen bei den über 60jährigen mehr als verdreifacht. Und obwohl der DOSB in keiner anderen Altersgruppe so viele „Neuzugänge“ – vor allem bei den weiblichen Mitgliedern – verzeichnen kann, sind Sportlerinnen und Sportler der 60-plus-Generation im Verhältnis zum Bevölkerungsanteil in Turnhallen und auf Sportplätzen (noch) rar gesät.

Die Fakten:

Insgesamt 27,6 Millionen Mitglieder verzeichnet der DOSB in seinen rund 91.000 Sportvereinen. 6,4 Millionen davon sind zwischen 41 und 60 Jahren alt (3,9 Millionen Männer und 2,5 Millionen Frauen), 3,9 Millionen sind über 60 Jahre alt (2,4 Mio. Männer und 1,5 Mio. Frauen).

Das bedeutet:

Im Alter zwischen 41 und 60 ist fast jeder dritte Mann und jede fünfte Frau Mitglied in einem Sportverein. Ab 60 Jahren sinkt das sportliche Engagement im Verein rapide – in dieser Altersgruppe ist nur noch jeder vierte Mann und jede siebte Frau aktiv. Die Drop-out-Quote ist im Alter trotz der erfreulichen Zuwachsraten immer noch beträchtlich.

Studien zeigen:

Ob Mitte 50 oder hoch betagt – Training macht uns in jeder Dekade unseres Lebens fit, hält gesund und verzögert den Alterungsprozess. Wir leben immer länger und Sport ist kein Privileg der Jüngeren. Der 60jährige hat heute im Durchschnitt noch rund 21, die 60jährige sogar noch gut 25 Lebensjahre vor sich. Grund genug, um in Bewegung zu bleiben.

1 Je öller, desto doller?

Hemmnisse und Barrieren zum Sporttreiben

Warum ältere Sportlerinnen und Sportler zugleich Sieger und Verlierer in den Sportvereinen sind.

Fakt ist:

Je öller, desto doller. Oder anders ausgedrückt: Im Mitglieder-Ranking des DOSB stehen ältere Sportlerinnen und Sportler auf dem Siegertreppchen ganz oben – wenn man die Zuwachsraten betrachtet (vgl. Seite 7: Wie aktiv sind Ältere in Bewegung und Sport?).

Allerdings gilt auch:

Je älter, desto inaktiver. Zumindest im organisierten Sport. Zwar melden sich immer mehr Ältere in den Sportvereinen an, aber prozentual gesehen sind sie eine Minderheit. Denn in der 60-plus-Generation trimmt sich nur jeder vierte Mann und jede siebte Frau im Sportverein.

Ein Grund:

Je älter, desto unternehmungslustiger. Ältere haben immer viel zu tun und wollen flexibel bleiben. So existieren neben den Vereinsgruppen weitere Formen des Sporttreibens: selbstorganisiert, im Fitness-Studio oder bei Trägern wie den Volkshochschulen. Außerdem

suchen Ältere beim Training bevorzugt Ihresgleichen – daher ist das gesellige Angebot neben dem Sport in den Vereinen besonders wichtig.

Ein zweiter Grund:

Je älter, desto anspruchsvoller. Seniorensport ist ganz einfach zu organisieren? Pustekuchen, in keiner anderen Altersgruppe sind Bedürfnisse und Fitnesslevels so unterschiedlich! Für die eine ist das Sportabzeichen die Ziellinie, für die andere der Marathon. Mancher ist bei der Fitnessgymnastik überfordert, auf dem Tennisplatz aber unterfordert.

Die Lösung:

Je differenzierter, desto besser. Gefragt sind abwechslungsreiche Kurse mit unterschiedlichen Leistungsniveaus. Auf den folgenden Seiten gibt es Anregungen, wie Vereine ihre Angebote auch für Ältere attraktiver machen können.



Auf die richtige Mischung kommt es an

Wie gewinnt man Ältere für Sport und Bewegung?



Das Modellprojekt „Richtig fit ab 50“ nahm das Sporttreiben von Älteren unter die Lupe. Das Ergebnis: Zwölf Strategien, mit denen Vereine auch bei der 50-plus-Generation punkten können.

Strategie 1:

PR in eigener Sache

Auf die richtige Ansprache kommt es an! Dabei ist der Begriff „Senioren-sport“ bei der Akquise neuer Vereinsmitglieder nicht unbedingt so gut geeignet. Bei der Zielgruppe kann man deutlich besser landen: Frauen möchten vor allem etwas für ihre Gesundheit tun und Männer wollen sehen, dass für sie noch etwas geht. Informieren über das Angebot kann man z.B. mit Pressemitteilungen in Zeitungen, aber auch per Flyer oder Plakat sowie Infoveranstaltungen vor Kursbeginn. Am besten in Kooperation mit einem Arzt oder einer Ärztin: Hebt ein Mediziner oder eine Medizinerin die gesundheitliche Relevanz des Sports hervor, sind deutlich mehr Menschen dabei.

Strategie 2:

Vielfalt lockt

Mit einer altbackenen Hockergymnastik lockt man die ältere Zielgruppe nicht in die Vereine – erwünscht ist Abwechslung und Vielfalt. Dabei ist alles erlaubt, was gefällt und gesundheitlich möglich ist. Die Palette sollte deshalb neben den Sportarten-Klassikern wie Laufen, Schwimmen oder Rad fahren auch moderne Fitnessangebote, Krafttraining und Entspannungsübungen umfassen, die sowohl Neu- und Wiedereinsteiger als auch Leistungsorientierte in Bewegung bringen.

Strategie 3:

Kompetente Betreuung gewünscht

Ältere Sporttreibende sind anspruchsvolle Kunden, sie wünschen sich eine qualifizierte Betreuung, persönliche Motivation sowie ein Mitspracherecht beim Training. Trainer und Trainerinnen brauchen daher eine gute Ausbildung und sollten mindestens über eine Übungsleiterlizenz der ersten Stufe verfügen. Spezielle Fortbildungen z.B. im Präventionssport werden von den Sportverbänden angeboten und gewährleisten, dass nach den neuesten Erkenntnissen trainiert wird.

Strategie 4:

Gesundheit ist der größte Benefit

Die eigene Gesundheit ist der beste Motivator – ab einem Alter von 40 wollen immer mehr Menschen dafür aktiv werden. Mit diesem Argument können Vereine also punkten. Notwendig dafür ist allerdings ein regelmäßiges und langfristiges Training, um nachhaltige Fortschritte verzeichnen zu können. Darauf sollten die neuen Vereinsmitglieder hingewiesen werden, um unnötigen Frust zu vermeiden.



Strategie 5:

Lorbeeren dank Leistung

Fit, fitter, am fittesten – insbesondere ältere Männer möchten ihre Leistungsfortschritte sehen und sich auch schon mal mit anderen vergleichen. Persönliche Leistungsmessungen sowie vereinsinterne Turniere, Wettkämpfe oder auch das Sportabzeichen sind Motivation fürs Dranbleiben.

Strategie 6:

Über den sportlichen Tellerrand hinaus schauen

Bewegung bildet, Sport unterstützt nicht nur die geistige Fitness, auch das Körpergefühl wird gefördert. Über das Sporttreiben erfährt man viel zur persönlichen Gesundheitsvorsorge – gerade Ältere sind leicht für Infoveranstaltungen und Fortbildungsangebote rund um Training, Gesundheit und Ernährung zu begeistern.

Strategie 7:

Nach dem Sport ist nicht nur vor dem Sport

Im Vereins-Miteinander zählt vor allem auch das Drumherum: Hier knüpft man soziale Kontakte und lernt neue Freunde kennen. Beliebte sind deshalb auch Aktivitäten außerhalb von Sportplatz oder Turnhalle wie ein gemeinsames Frühstück, Feiern oder Fahrrad-Touren.



Strategie 8:

Sport vor der Haustür

Je kürzer der Weg zum Sport, desto eher geht man hin. Mit Kooperationen lassen sich neue Räume unabhängig vom Vereinsgelände eröffnen: Da turnen Ältere abends im Kindergarten, im Rathaus wird getanzt, in der Seniorenfreizeitstätte gibt es einen Fitnessraum und im Krankenhaus stehen die Therapiebecken für Aqua-Kurse parat.

Strategie 9:

Sport goes Wellness

Auch aufs Wohlfühl-Ambiente möchten ältere Sporttreibende nicht verzichten – helle Farben, lesbare Beschriftungen, gute Akustik, Beleuchtung und Gerüche sowie großzügige Umkleidekabinen sind Pluspunkte für jeden Verein.

Strategie 10:

Alles möglich machen

Flexible Ältere möchten möglichst flexibel Sporttreiben. Neben den typischen Montags- und Mittwochs-Turnkursen als feste Gruppentermine, in denen man mit Freunden regelmäßig aktiv ist, finden ältere Sportlerinnen und Sportler zunehmend Gefallen an flexiblen Programmen, unverbindlichen Bewegungstreffs oder Personal-Trainer-Stunden.

Strategie 11:

Schnuppern erlauben

Auch bezüglich der Mitgliedschaften hat ein Umdenken in den Vereinen stattgefunden. Schnupperangebote und Zehnerkarten, Generationen- oder Paarmitgliedschaften

Einen ausführlichen Leitfaden zur Gewinnung von älteren Sportlerinnen und Sportlern für die Vereine finden Sie in unserer Broschüre „Richtig fit ab 50“, die Sie unter www.richtigfit-ab50.de herunterladen können.

sowie Kurz- oder Nur-Kurs-Mitgliedschaften erleichtern bereits in vielen Vereinen den Einstieg in den Vereinssport. Toll sind auch sogenannte Kleeblatt-Karten, die die Mitgliedschaft in mehreren Vereinen ermöglichen.

Strategie 12:

Netzwerken

Zusammen mit anderen arbeitet es sich meist leichter – neue Zielgruppen lassen sich auch durch Kooperationen erschließen. Für Sportvereine sind kommunale Stellen, Seniorenorganisationen, Kirchengemeinden und andere Träger von Altenarbeit, aber auch andere Sportvereine, das Gesundheitswesen und die Wirtschaft potenzielle Partner für eine Win-Win-Situation, von der beide Parteien profitieren.

2 Über Vereins-Grenzen hinweg

Warum Netzwerkarbeit?

Teamwork bringt's! Ob Netzwerk, Partnerschaft oder Kooperation – von einer Zusammenarbeit verschiedener Organisationen profitieren alle Beteiligten.

Ein Schritt nach vorne:

Vernetzung ist DIE Zukunfts-Strategie für Sportvereine und -verbände, die auch künftig erfolgreich arbeiten wollen. Ein Beispiel: Die Zusammenarbeit mit kommunalen Organisationen sichert den örtlichen Vereinen ihr Dasein, bereichert aber auch die Städte um Sport- und Bewegungsangebote. Eine typische Win-Win-Situation – das gegenseitige Geben und Nehmen bringt sowohl die Sportvereine und -verbände als auch die Kommune vorwärts.

Der entscheidende Schritt:

Denkt man einmal über die eigenen Vereinsgrenzen hinweg, ergeben sich schnell zahlreiche Kooperationsmöglichkeiten mit kommunalen, karitativen oder wirtschaftlichen Einrichtungen, die neue Möglichkeiten, Lösungen und auch Zielgruppen eröffnen. Wovon letztendlich auch unsere Zielgruppe – also die älteren Sporttreibenden – besonders profitiert. Denn per Netzwerkarbeit

ergeben sich Optionen, die ein Verein alleine nicht hätte stemmen können. Und je mehr passende Angebote durch Kooperationen geschaffen werden können, umso eher bringt man Menschen in Bewegung.

Der Schritt aufeinander zu:

Unabdingbar für eine erfolgreiche Zusammenarbeit sind gemeinsame Ziele und die dazugehörigen Strategien, damit alle Beteiligten vom Netzwerk profitieren. Der Mehrwert sollte für alle klar ersichtlich sein. Ohne Win-Win-Situation läuft nichts! Im Idealfall ergänzen sich die Partner, haben auch die Interessen der anderen im Fokus und unterstützen sich gegenseitig. Dann bringt Teamwork deutlich mehr als man per Allein-Kämpfertum jemals erreichen könnte.



Die richtigen Mitspieler finden

Wer eignet sich als Partner für Sportvereine?



Einmal umschauen bitte! Im kommunalen Umfeld gibt es viele potenzielle Partner für das sportive Netzwerken.

Sportorganisationen

Explizit sportliches Know-how gibt's bei Fachverbänden, Landes-, Kreis- und Stadtsportbünden, Sportkreisen oder Turngauen, aber auch in anderen Sportvereinen.

Das bringt's: Beratung, Aus- und Fortbildung, Fördermittel, Angebotserweiterung, Erfahrungsaustausch.

Kommunale Stellen

Idealer Netzwerkpartner sind städtische Einrichtungen wie Stadtverwaltung oder Gemeinde, Sport- und Sozialamt.

Das bringt's: Veranstaltungs-Organisation, Übungsräume, Öffentlichkeitsarbeit.

Gesundheitseinrichtungen

Ärzte, Pflegedienste, Gesundheitsorganisationen und Krankenkassen informieren über Gesundheits-Sportangebote.

Das bringt's: Ansprache neuer Zielgruppen, Öffentlichkeitsarbeit, Info-Veranstaltungen, Vorträge, Räumlichkeiten.

Seniorenorganisationen

Mit Seniorenbegegnungsstätten und -zentren, Wohnheimen und dem Seniorenbeirat oder -büro lassen sich zielgruppengenaue Aktivitäten planen.

Das bringt's: gemeinsame Sportveranstaltungen, außersportliche Aktivitäten, gegenseitige Ergänzung der Angebote, Werbung für Vereinsangebote.

Wohlfahrtsverbände und -vereine

Auch mit sozialen Einrichtungen wie Familienzentren, AWO, Freiwilligenagenturen, Kulturvereinen oder Migranten-Organisationen lassen sich neue Zielgruppen erschließen.

Das bringt's: Werbung für Vereinsangebote, Räumlichkeiten, Gewinnung von ehrenamtlichen Mitarbeitern, Veranstaltungs-Organisation.

Kirchengemeinden und Träger von Altenarbeit

Auf offene Ohren in punkto Sport für Ältere stößt man häufig bei Diakonie, Caritas oder „Altenclubs“.

Das bringt's: Kontakt zu neuen Zielgruppen, Multiplikatoren und Werbung für Vereinsangebote, Austausch von Kapazitäten und Referenten.

Bildungseinrichtungen und -träger

Auch eine Zusammenarbeit mit Familienbildungsstätten, Kindergärten oder Schulen kann sich für die Sportvereine lohnen.

Das bringt's: Kontakt zu neuen Zielgruppen, Austausch von Referenten, Räumlichkeiten.

Politische Entscheidungsträger und Experten

Sportvereine sollten mit an den runden Tischen in den Kommunen sitzen, um ihre Interessen zu vertreten.

Das bringt's: politische Teilhabe, Multiplikatoren für die Öffentlichkeit, Stärkung des Netzwerks, Erlangen von Fachwissen.

Partner aus der Wirtschaft

Unternehmen, Betriebe und Banken sind ebenfalls gern gesehene Kooperationspartner.

Das bringt's: Sponsoring, Werbung für Vereinsangebote, Veranstaltungs-Organisation.

Und:

Es lohnt sich auch bei anderen Organisationen, wie z.B. Tourismus-Organisationen, Wohnungsbau-Gesellschaften, Zirkus- oder Zauberschulen oder einem Veranstaltungs-Service in punkto Netzwerkarbeit nachzufragen.

Erfahren Sie mehr zur Netzwerkarbeit im Sport in der gleichnamigen DOSB-Broschüre.



1 plus 1 macht mehr als nur 2

Kooperationen von Sportvereinen und Seniorenbüros

Wenn zwei sich zusammentun, kann daraus deutlich mehr als nur die Summe zweier Partner werden – Sportvereine und Seniorenbüros sind Kooperationspartner mit Mehrwert.

In die gleiche Richtung:

Sportvereine und Seniorenbüros ziehen gemeinsam an einem Strang – beide bieten älteren Menschen attraktive Angebote und bereichern das kommunale Gemeinwesen. Sie sind Orte der Begegnung und Daseinsvorsorge, sie fördern eine gesellschaftliche Teilhabe, die Selbstorganisation und das freiwillige Engagement älterer Menschen. Die Konsequenz: Sportvereine und Seniorenbüros sind ideale Kooperationspartner, da sich ihre Arbeitsgebiete überschneiden und ergänzen. So profitieren beide Organisationen von einer gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit, der Vermittlung von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie einem Bündnis auf der politischen Ebene.

Die Win-Win-Situation im Detail:

Seniorenbüros kennen ihre Zielgruppe, ihre Wünsche und Bedürfnisse genau und haben auch den direkten Draht zu älteren Menschen. Sportvereine können ihre Angebote an die Bedürfnisse anpassen und über den Kanal der Seniorenbüros kommunizieren. Die Seniorenbüros können im Gegenzug ihr Angebot um eine sportliche Facette in Kooperation mit den Sportvereinen erweitern und zudem freiwillige Ältere als Ehrenamtliche an die Sportvereine vermitteln. Das Fazit: Beide Organisationen steuern ihr Know-how und ihre Ressourcen bei und profitieren von der Zusammenarbeit.

Mehrwert für alle:

Deshalb unterstützten der DOSB und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, ausgehend vom Projekt „Bewegungsnetzwerk 50 plus“, die Kooperation von Sportvereinen und Seniorenbüros mit einer Workshop-Reihe. Sportvereine und Seniorenbüros sollten einander kennenlernen, gemeinsame Ziele und Interessen herausarbeiten und den Einsatz gemeinsamer Ressourcen überlegen. Dazu wurden Kenntnisse zum Netzwerkmanagement vermittelt und Beteiligungsmöglichkeiten für die Zielgruppe aufgezeigt. Der Erfolg: Die Teilnehmenden konnten ihre Erfahrungen in einer offenen und konstruktiven Atmosphäre austauschen, Vorurteile abbauen und erste Schritte zu Kooperationen planen. Damit haben die Workshops einen wichtigen Grundstein zur kommunalen Vernetzung gelegt.

Weitere Informationen unter

www.seniorenbueros.org



2 Hand in Hand und Schulter an Schulter

Kooperationen des Sports mit Freiwilligenagenturen



Sie begeistern, ermutigen und beraten Menschen, sich mit ihren vielfältigen Fähigkeiten für die Gesellschaft zu engagieren – Freiwilligenagenturen mobilisieren Ehrenamtliche und Freiwillige. Für den Sport und die Freiwilligenagenturen eine lohnende Kooperation.

Hand in Hand:

Vom Wunschgroßelterndienst, über Aktivitäten im Sportverein bis zur Nachbarschaftshilfe für ältere Menschen – die Palette der freiwilligen Dienstleistungen ist groß. Als Brücke zwischen engagierten Menschen, die unentgeltlich Hilfe leisten möchten und Einrichtungen, die sich dank der freiwilligen Hilfeleistungen fürs Gemeinwohl einsetzen können, vermitteln bundesweit Freiwilligenagenturen – auch als Freiwilligenzentren, Ehrenamtsbörsen oder -büros bekannt, die unter dem Dach der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (bagfa) agieren.

Auf Augenhöhe:

Für Sportvereine und -verbände bietet die Kooperation mit den Freiwilligenagenturen eine große Chance, ehrenamtliche und freiwillig engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu gewinnen. Dabei ist der Sport kein Bittsteller: Als größter Anbieter von bürgerschaftlichem Engagement in Deutschland offeriert er vielfältige Möglichkeiten für Interessierte. Eine Zusammenarbeit mit den Freiwilligenagenturen sowohl auf Bundes-,

Landes- und kommunaler Ebene liefert ideale Rahmenbedingungen, unterstützt die Freiwilligenkultur und verbessert Anerkennungsstrukturen.

Schulter an Schulter:

Eine Partnerschaft zwischen Sport und Freiwilligenagenturen erscheint logisch – und wurde im Rahmen des Projektes „Bewegungsnetzwerk 50 plus“ einem Praxistest unterzogen. In Workshops lernten die Teilnehmenden beider Organisationen ihre jeweiligen Tätigkeitsfelder, Interessen und Ziele kennen. Im Fokus: eine konstruktive Zusammenarbeit in punkto Freiwilligenmanagement, Organisations- und Personalentwicklung sowie die gemeinsame Nutzung vorhandener Ressourcen und Potentiale. Das Ergebnis: Sportvereine und Freiwilligenagenturen gehören zusammen – alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollen sich für eine engere Kooperation stark machen.

Weitere Informationen unter

www.bagfa.de

Die Zielgruppe im Visier

Mehrwert für den Sport und kommunale Partner

Netzwerkarbeit hat viele Vorteile – wir nennen Ihnen die sieben wichtigsten Pluspunkte mit garantiertem Mehrwert.

An die Zielgruppe andocken:

Per Netzwerkarbeit erreichen Sportvereine ihre Zielgruppe direkter, schneller oder auch in größerem Umfang. Dadurch können Sport- und Bewegungsangebote zielgenauer adressiert werden und erreichen Mitbürger der 50-plus-Generationen besser.

Mehr persönlicher Kontakt:

Über Netzwerkpartner kann ein enger Kontakt zur Zielgruppe entstehen. Das hilft die Bedürfnisse und Interessen der Älteren besser zu verstehen. Zudem kann ein vertrauensvoller Umgang Hemmungen und Barrieren zum Sporttreiben abbauen.

Mehr Mitspracherecht:

Durch den direkten Draht können ältere Sporttreibende und Bewegungswillige gezielt angesprochen und an den Angeboten beteiligt werden.

Auf allen Kanälen:

Ein bisschen PR muss schon sein – ansonsten bleiben die tollsten Angebote ungenutzt. Über Kooperationspartner lassen sich Informationen z.B. per Newsletter, Flyer oder Plakat öffentlichkeitswirksam an die Frau und den Mann bringen.

Der Mehr-Sport-Wert:

Dank Unterstützung anderer Teamplayer lassen sich spezielle und differenzierte Sportangebote für ältere Sportlerinnen und Sportler effizient und bedarfsgerecht realisieren.

Sportverein goes Politik:

Wer gemeinsame Strategien entwickelt und Ziele miteinander durchsetzt, bekommt auf politischer Ebene mehr Mitspracherecht und Durchschlagskraft.

Hand in Hand:

Im Idealfall lassen sich das Wissen um kommunale Strukturen und die Ressourcen der Netzwerkpartner im Austausch nutzen und die Arbeit inhaltlich, methodisch und organisatorisch bündeln.

Langfristig planen:

Eine nachhaltige „Denke“ bei der Koordination sichert den Erfolg des Netzwerkes und erleichtert zukünftige Kooperationen.



3

Ausgezeichnete Vereinsbeispiele

DOSB-Vereinswettbewerb „Bewegungsnetzwerk 50 plus“

Vernetzung lohnt sich! Ziel des Wettbewerbs war es, gute Kooperationen zwischen dem Sport und kommunalen Partnern auszuzeichnen und tolle Praxisbeispiele zum Sport der Älteren zu präsentieren. Den ersten Platz belegte der TSV Berlin-Wittenau, gefolgt vom TV Weißendorf und vom SFL Bremerhaven. Den Sonderpreis für eine externe Organisation gewann die Leitstelle „Älter werden in Ahlen“.



TSV Berlin-Wittenau

Eine Trabantenstadt hält ihre Senioren auf Trab

Der TSV Berlin-Wittenau hat sich den Sport der Älteren als Schwerpunkt gesetzt. In der Trabantenstadt „Märkisches Viertel“ im Berliner Norden werden Bewegung und Gesundheit mit viel Spaß und Motivation vermittelt. Durch die Kooperation mit einer Wohnungsbaugesellschaft und einem Pflegeheim können wohnortnah über 70 attraktive Sport- und Bewegungsgruppen angeboten werden, die schon mehr als 800 Teilnehmer nutzen. Gemeinsam mit dem Bezirksamt Reinickendorf betreibt der Verein sogar einen Outdoor-Senioren-Fitnessplatz. Das Netzwerk beschreibt sich selbst als Familie der Senioren. Im Stadtteil tauscht man sich ständig über Planungen und Aktionen aus. Der Verein ist ein wichtiger Akteur in diesem Netzwerk.

Bereits zum dritten Mal wurde ein Sturzpräventionstag veranstaltet. Durch viele kulturelle Aktionen wie Kräuterwanderungen, Theaterbesuche, Basteln, Rad fahren und Spielen wächst die Mitgliederzahl des Vereins um jährlich zehn Prozent.

Von den Netzwerkpartnern werden ständig innovative Ideen eingebracht. So wurde ein Senioren-Stadtplan für das Märkische Viertel entwickelt. Aufgezeigt werden darin Infos zu Parkbänken, Toiletten, seniorenfreundlichen Geschäften und der Weg in die Turnhalle. Aktuelles Projekt des Vereins ist ein Scheckheft mit Coupons aus den verschiedensten Bereichen für Senioren. Damit können die Seniorinnen und Senioren zum Beispiel den städtischen Senioren-Menü-Bringdienst oder einen Computer-Kurs ausprobieren. Unter dem Motto „Wir schenken uns gemeinsame Zeit“ will man auch weiterhin der Einsamkeit von Seniorinnen und Senioren entgegen wirken.

Weitere Informationen unter

www.tsv-berlin-wittenau.de



Leitstelle »Älter werden in Ahlen«

Das macht SINN

Schon seit 1990 betreibt die Stadt Ahlen mit der Leitstelle „Älter werden in Ahlen“ eine intensive Sozialplanung für ältere Menschen. Sie bietet den Rahmen für eine reibungslose Absicherung und Verbesserung der Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren mit zusätzlichen Angeboten für hilfs- und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Im SINN-Netzwerk „Senioren in neuen Netzwerken“ werden Informationen ausgetauscht, Projekte geplant und immer wieder neue Kooperationspartner aufgenommen, die gleichberechtigt zusammen arbeiten.

Dabei entstanden auch ganzheitliche Sport- und Erlebnisangebote für Ältere in Zusammenarbeit mit über 25 Sport- und Seniorenorganisationen. Bereits 2009 wurden erstmals konkrete Ansprechpersonen für Seniorinnen und Senioren in den Sportvereinen benannt, die bis heute unter der Koordination des Stadtsportverbandes zusammen agieren. Über das Netzwerk wurden auch Angebote für Zielgruppen entwickelt, die nicht dem organisierten Sport angehören.

So konnten die Seniorinnen und Senioren zum Beispiel mit dem „Gesundheitspass“ zwölf ausgewählte Schnupper-Bewegungs-Angebote ausprobieren. Aus diesem Programm wurde das Bewegungsangebot „Im Einklang von Körper, Seele und Geist“ entwickelt. Seit April 2011 gibt es mit „Aktif im Alter“ ein neues Angebot. Die türkische Schreibweise von „Aktiv“ steht für die interkulturelle Öffnung des Seniorensports. Alle Sport- und Bewegungsangebote schließen die soziale Komponente ein, bieten Austausch und Geselligkeit und sind mit der örtlichen Seniorenarbeit verknüpft. Die Beteiligung der Seniorinnen und Senioren an den Programmen ist hoch. Eine SINN-Konferenz lädt zweimal jährlich alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Ahlen ein, sich auszutauschen und neue Ideen zu entwickeln.

Weitere Informationen unter

www.senioren-ahlen.de

3 Ausgezeichnete Vereinsbeispiele



Turnverein Weißendorf e.V.

Ein kleiner Verein mit großen Zielen

Mit seinen 248 Mitgliedern ist der TV Weißendorf im Thüringer Vogtland eher ein kleiner Verein. Dennoch hegt man große Pläne: Die Vernetzung des Sport-, Wirtschafts- und Gesundheitssystems mit regionalen und kommunalen Partnern soll die Entwicklung der gesamten Gesundheitsregion anstoßen. Das „Gesundheitsnetzwerk Thüringer Vogtland“ wurde vom Verein gegründet und koordiniert. Ziel ist die Bewältigung des demografischen Wandels in der Region, das Aktivieren sportferner älterer Menschen und die nachhaltige Gesundheitsförderung der Bevölkerung.

Ein gutes Beispiel für gelungene Netzwerkarbeit ist das Aqua-Fitness-Programm. Die Badewelt „Waikiki“ stellt die Räumlichkeiten, der Turnverein die Übungsleiter und die örtlichen Krankenkassen informieren über das Kursangebot. Auch die Kommune sowie lokale Ärzte und Physiotherapeuten empfehlen die Gesundheits-Sport-Angebote.

Gemeinsam mit einer Praxis für Ernährungsberatung gibt es Sport- und Ernährungsprogramme zur Gewichtsreduktion und mit dem Förderverein „Talsperre Zeulenroda erleben“ werden Bewegungsprogramme als Teil der Tourismus-Entwicklung eingesetzt.

Dank der Netzwerkarbeit hat der TV Weißendorf neue Zielgruppen insbesondere für sein Gesundheits- und Rehabilitationsangebot gewonnen. An den Kursen des Gesundheitsnetzwerks Thüringer Vogtland beteiligen sich jährlich über 200 Interessenten und auch die Mitgliederzahlen steigen stetig. Das vorbildlich arbeitende Gesundheitsnetzwerk bietet neue Möglichkeiten für alle Beteiligten.

Weitere Informationen unter

www.tvweissendorf.de



SFL Bremerhaven e.V.

Von wegen Ebbe

Im hohen Norden weht bei rauem Wind die Fahne des SFL Bremerhaven e.V. – mit seinen rund 2.000 Mitgliedern einer der größten Vereine der Stadt. Das Kürzel SFL steht hier für Sport und Freizeit in Leherheide, dem Bremerhavener Stadtteil. Der Verein betreibt ein eigenes Fitness-Studio und ein Dojo – einen Übungsraum für japanische Kampfkünste.

Auch kulturell bietet der Verein einiges. Neben den 15 Abteilungen des allgemeinen Sports und vielfältigen Angeboten im Gesundheitssport erfreuen sich beispielsweise eine Spiele-Familie und ein maritimer Männerchor großer Beliebtheit. Besonders aufmerksam betreut der SFL auch ältere Menschen – zusammen mit Partnern und als Mitglied im Städtischen Seniorenbeirat. Das Qualitäts-Management übernehmen die Seniorinnen und Senioren mit der Aktion „Generationenfreundliches Leherheide“ selbst. Sie testen und beurteilen die Bewegungs-Angebote in ihrem Stadtteil.

Auch außerhalb des Vereinsgeländes werden Bewegungs-Angebote vom Vereinsbeirat 50 plus koordiniert. Der SFL organisiert Mitglieder, die mit Hochaltrigen direkt im Altersheim oder in der Kirchengemeinde aktiv werden. In Zusammenarbeit mit der örtlichen Polizei findet ein jährliches Seminar zum Thema „Sicher leben im Alter“ und ein Selbstbehauptungstraining im Dojo statt. Ortsansässige Rechtsanwälte beraten zum Thema Patientenverfügung und Patientenvollmacht. Einen generationsübergreifenden Computer-Kurs gibt es an einer Schule – die Älteren werden dort durch Schüler fit gemacht.

Weitere Informationen unter

www.sfl-bremerhaven.de



4

Projekt „Aktiv bis 100“ – Deutscher Turner Bund

Sport kennt keine Altersgrenze



Hochaltrige in der Turnhalle – in Frankfurt und Achern nicht undenkbar. Mit dem Projekt „Aktiv bis 100“ legte sich der DTB mächtig ins Zeug, um Menschen der 80-plus-Generation zum Sport zu bewegen.

Betagt aber bewegt:

Es soll Marathonläufer geben, die jenseits der 80 noch die Ziellinie überqueren. Die Regel ist das nicht, nur wenige der Ü-80er sind sportlich (noch) aktiv. Dabei sind sie durchaus trainierbar – das haben sportwissenschaftliche Studien eindeutig gezeigt. Deshalb will der Deutsche Turner-Bund mit dem Projekt „Aktiv bis 100“ die Hochaltrigen zwar nicht auf die Marathonstrecke schicken, aber in Bewegung bringen.

Denn regelmäßiges Training hält auch in diesem Alter fit und macht mobil. Sport schützt vor Stürzen, hilft beim Treppen steigen und ermöglicht ein selbstständiges Leben. Im Projekt-Fokus waren deswegen vor allem Frauen und Männer über 80, die noch im eigenen Haushalt lebten und in deren bisherigem Leben der Sport keine Rolle spielte. Als Modellregionen wurden die Großstadt Frankfurt am Main und die ländliche Region Achern in Baden-Württemberg ausgewählt.

Schwierig aber lösbar:

Für die Projektveranstalter war es eine große Aufgabe, die inaktiven Hochbetagten anzusprechen und sie auf ein neues Terrain zu bewegen. Das konnten die Sportvereine nicht alleine stemmen. Die Lösung: eine Netzwerkoalition von örtlichen Turn- und Sportvereinen, kommunalen Einrichtungen sowie Kooperationspartnern aus Gesundheits-, Sozial- und Seniorenverbänden bzw. -institutionen. In diesem sozialen Netzwerk wurden die Aufgabengebiete geteilt und gemeinsam Strategien entwickelt, wie hochaltrige Menschen anzusprechen und zu gewinnen sind.

Die erforderliche Öffentlichkeitsarbeit wurde von allen Beteiligten geleistet. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen: Pressegespräche und über 50 Artikel in kommunalen, regionalen, landes-, bundes- und sogar europaweiten Medien informierten über die Hochaltrigen und das Projekt. Dazu gab's „Aktiv bis 100“-Plakate und -Flyer in Arztpraxen, Apotheken, Geschäften, auf öffentlichen Plätzen und in öffentlichen Einrichtungen. Viel entscheidender als die „PR-Klassiker“ aber war die persönliche Ansprache durch die Netzwerkpartner – die Klientel der Hochaltrigen konnte ausschliesslich über direkte Gespräche zum Mitmachen motiviert werden.

Aktiv aber freiwillig:

Die Netzwerkpartner ermöglichten durch eine Anschubfinanzierung die kostenlose Teilnahme für die ersten sechs Monate. Die Turn- und Sportvereine organisierten die Bewegungsangebote durch kompetente Übungsleiter. So wurde z.B. eigens für russische Zuwanderer eine russisch-sprechende Übungsleiterin eingesetzt. Durch einen ehrenamtlichen Hol- und Bringdienst konnten auch

STATEMENT AUS DEM MODELLPROJEKT



Koordiniertes WIR-Gefühl

Die Netzwerke „Aktiv bis 100“ in Frankfurt und Achern haben sich zu regelmäßigen Netzwerksitzungen getroffen. Um die notwendigen Arbeitsgrundlagen zu schaffen, wurden Arbeitsstrukturen vereinbart, Abläufe festgelegt, Aufgaben verteilt und Aufgabenpläne erstellt. Auftauchende Probleme konnten so gemeinsam gelöst werden. Es war wichtig, innerhalb der Netzwerke ein Gemeinschaftsgefühl, eine gemeinsame Identität zu schaffen und sich gemeinsam für eine gute Sache einzusetzen. Nachdem dies gelungen war, hat sich jeder Partner im Rahmen seiner Möglichkeiten für den Erfolg des Projektes eingesetzt. Es ist deutlich geworden, dass erfolgreiche Netzwerkarbeit einen hauptverantwortlichen Koordinator braucht, der gleichzeitig Motivator, Impulsgeber, Strukturgeber, Konfliktbereiniger und Controller ist. Ohne einen solchen Kümmerer hätte die Netzwerkarbeit nicht funktioniert.

Petra Regelin, Projektleiterin „Aktiv bis 100“

*»Wir sind fast alle alleine –
in Gesellschaft ist es schon besser. Man kann auch mal
lachen und ein paar Worte wechseln.
Es entsteht Wärme im Ort.«*

Teilnehmerin



Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewonnen werden, die es alleine nicht in die Bewegungsgruppen geschafft hätten. Zudem wurden geeignete barrierefreie Räumlichkeiten organisiert.

Trotzdem blieb ein Problem: Ältere Menschen beginnen ungern etwas Neues - und schon gar nicht, wenn sie sich dabei an ein Angebot binden müssen. Ängste und Hemmungen sind Hindernisse für eine längerfristige, verpflichtende Vereinsmitgliedschaft. Daher konzipierte der DTB eine vierstufige Vereins-Bindungs-Strategie. Durch persönliche Ansprache über Vertrauenspersonen sollten erste Hemmschwellen abgebaut und über unverbindliche Schnuppertermine beseitigt werden. Ein halbjähriger Kurs mit Einsteiger-Übungen sollte Trainingsfortschritte spürbar machen und längerfristig motivieren. Nach den ersten sechs Monaten wurde den Hochaltrigen eine Vereins-Mitgliedschaft mit sofortiger Kündigungsoption eingeräumt. Der Erfolg: Konkret konnten über 120 begeisterte Turnvereins-Mitglieder jenseits der 80 gewonnen werden, die nie zuvor sportlich aktiv waren.

KOOPERATIONSPARTNER



Das Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“

- | Amt für Gesundheit der Stadt Frankfurt
- | Amt für Multikulturelle Angelegenheiten der Stadt Frankfurt
- | AWO Frankfurt
- | Frankfurter Turnvereine
- | Frankfurter Verband
- | Caritas-Verband Frankfurt
- | VDK Sindlingen
- | Bürgerinstitut Frankfurt
- | Sportamt der Stadt Frankfurt
- | Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Recht der Stadt Frankfurt
- | Turngau Frankfurt
- | Hessischer Turnverband
- | Deutscher Turner-Bund

Das Acherener Netzwerk „Aktiv bis 100“

- | Turnverein 1861 Achern e.V.
- | Ambulante Pflege/Betreutes Wohnen Sibylle Schreiner
- | Turngau Ortenau
- | Badischer Turnerbund
- | Deutscher Turner-Bund

Erfolgreich UND nachhaltig:

Ursprünglich war an beiden Modellstandorten je eine Gruppe geplant – mittlerweile sind es insgesamt acht. Sowohl in Achern als auch in Frankfurt sind die Bewegungsgruppen fester Bestandteil der Vereinsangebote geworden. Dank des großen Erfolges hat das Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“ den Sportpreis der Stadt Frankfurt „Sport kennt keine Grenzen“ gewonnen. Das Amt für Gesundheit sicherte Unterstützung für weitere fünf Jahre zu, das Sportamt und das Dezernat für Soziales und Senioren der Stadt Frankfurt finanzieren den flächendeckenden Aufbau weiterer Gruppen. Das nachhaltige Ziel: Jedem Menschen über 80 die Teilnahme in einer Bewegungsgruppe zu ermöglichen.



*»Es gibt eine Riesenresonanz,
die Erwartungen wurden noch übertroffen, die Leute
freuen sich. Wir hatten so viele, dass jetzt zwei
Gruppen gebildet werden.«*

Sportexterner Netzwerkpartner

STATEMENT DER WISSENSCHAFTLICHEN BEGLEITUNG



Geselligkeit vs. Isolation

Ein wesentlicher Faktor für den Erfolg des Projekts „Aktiv bis 100“ ist der große Bedarf an Angeboten für die Zielgruppe hochaltriger Menschen. Diese Zielgruppe wurde in den bisherigen Bewegungsangeboten im organisierten Sport vernachlässigt. Hochaltrige Menschen sind in viel höherem Maße als bisher angenommen daran interessiert, sich

körperlich zu betätigen, wenn ihnen dies in einer Gruppe von Gleichaltrigen angeboten wird. Der Wunsch nach Geselligkeit ist dabei ein sehr starkes Motiv, an dem angeknüpft werden kann. Mit diesem Angebot wird nicht nur die Gesundheit hochaltriger Menschen gefördert, sondern auch ein Beitrag zur Bekämpfung ihrer sozialen Isolation geleistet.

Erfahren Sie mehr zum Projekt in der Dokumentation „Aktiv bis 100“.



Weitere Vereinsbeispiele



Turnbezirk Schwaben – Sixtyfit Bewegen und begegnen

Zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Selbstständigkeit für die Zeit nach dem Arbeitsleben bilden der Turnbezirk Schwaben, die katholische Altenseelsorge und der katholische Sportbund DJK im Bistum Augsburg ein Netzwerk. Das Ziel: die Menschen vor der sozialen Vereinsamung im Alter bewahren. Auf dem Plan stehen kulturelle Veranstaltungen sowie Angebote zu Kommunikation und Alltagskompetenz. Dadurch soll bei den älteren Frauen und Männern das Interesse für neue Aufgaben und den Einsatz für das Gemeinwohl geweckt werden.

Weitere Informationen unter

www.turnbezirk-schwaben.com



TuS Brauweiler 1951 e.V. Sporthochschule für Ältere

Einen abwechslungsreichen Alltag mit geistiger und körperlicher Bewegung gibt's im Brauweiler Johanner-Stift unter dem Motto „Bewegt und gesund älter werden“. Die Kooperation mit dem ansässigen Verein liefert den Bewohnern dank eines zuverlässigen und kompetenten Trainerteams einen Mehrwert an Lebensqualität. Zum sportlichen Angebot gehören Entspannungskurse, Rückengymnastik sowie Sport für Demenzerkrankte. Das Sportprogramm hat sich mittlerweile sogar als Dachmarke etabliert und wird scherzhaft „Sporthochschule der Hochaltrigen“ genannt.

Weitere Informationen unter

www.tus-brauweiler.de



TV Werther 04 Bewegung mit Mehrwert

Die Gesundheitsförderung von Menschen ab 50 wird in Gütersloh groß geschrieben – mit maßgeschneiderten Angeboten soll Bewegung in die Lebenswelt der Älteren integriert werden. Mit dabei im Netzwerk mehrWERther: ein Sportverein, eine Kirchengemeinde, die Diakonie und der Kreissportbund. Gemeinsam wurden bedarfsgerechte Bewegungsangebote für ältere Menschen geschaffen. Das sinnvolle Zusammenführen der Kompetenzen aus den verschiedenen Fachbereichen eröffnete neue Zugangswege.

Weitere Informationen unter

www.tv-werther.de

4 Projekt „Bewegungs-Starthelfer“ – LSB Hessen

Sportmotivator gegen den Schweinehund



In Hessen hat der innere Schweinehund in der 50-plus-Generation keine Chance – per Bewegungs-Starthelfer werden selbst sportferne Bürgerinnen und Bürger motiviert und mobilisiert.

Es ist kein Geheimnis:

Unsere Gesellschaft wird in den nächsten Jahren immer älter und die gewonnenen Jahre wollen genutzt werden. Ein gesunder Lebensstil inklusive Bewegung macht das möglich und erhält die Lebensqualität auch bis ins hohe Alter. Doch trotz dieser Erkenntnis gibt es noch immer zu viele Sport-Abstinenten. Pfiffige Ideen sind gefragt, um diese träge Masse zu mobilisieren. Mit dem Projekt „Bewegungs-Starthelfer“ zielte der

Landessportbund Hessen zum einen auf bürgerschaftliches Engagement und zum anderen auf inaktive Bürgerinnen und Bürger zwischen 50 und 70 Jahren und die Sensibilisierung für das Bewegungs-Thema in dieser Altersgruppe. Der Clou: Die Bewegungs-Starthelfer sollten nicht nur zum Sport motivieren, sondern die Menschen auf ihrem Weg in ein bewegteres Leben beraten und begleiten.

Umsetzung des Projektes »Bewegungs-Starthelfer«

1. Anbindung an die Netzwerke Sport und Gesundheit	2. Projektauftritt in den Modellregionen	3. Gewinnung der »Bewegungs-Starthelfer«	4. Qualifizierung der »Bewegungs-Starthelfer«	5. Ansprache und Begleitung der »Nicht-Beweger«
<ul style="list-style-type: none"> Erweiterung der Netzwerke Auswahl der Modellregionen 	<ul style="list-style-type: none"> Informationsveranstaltungen Bewegtes Pressegespräch 	<ul style="list-style-type: none"> Anforderungsprofil Ausschreibung 	<ul style="list-style-type: none"> Qualifizierung Erfahrungsaustausch 	<ul style="list-style-type: none"> Kontaktaufnahme Beratung, Begleitung, Integration Gute Praxis-Beispiele
6. Projektbegleitung durch den Landessportbund Hessen				

STATEMENT AUS DEM MODELLPROJEKT



Per Lotse zur Bewegung

„Unsere Initiative ‚Gesundheitsregion‘ sieht in diesem Projekt die Chance auf das bereits gut funktionierende Netzwerk im Bewegungsbereich aufzubauen und sportfremde Menschen mit Hilfe der ehrenamtlichen Bewegungs-Starthelfer zu den Bewegungsangeboten zu lotsen. Für die Gesundheitsregion hat das Projekt im Bereich der Prävention einen hohen Stellenwert.“

Robert Fischbach,
Landrat des Landkreises Marburg-Biedenkopf



»Der LSB Hessen verfolgt schon seit längerem das Ziel, die große Gruppe der „Nicht-Beweger“ anzusprechen, sie für gezielte Bewegung zu sensibilisieren und zum regelmäßigen Bewegen zu motivieren. Das Bewegungs-Starthelfer-Projekt ermöglichte hier eine weitere Verdichtung verschiedener Netzwerkstrukturen auf kommunaler Ebene. Zum einen verfolgt der organisierte Sport mit seinen Angeboten das Ziel konkreter Daseinsfürsorge, sei es unter dem Aspekt der Gesundheitspflege durch Bewegung, sei es das Entgegenwirken gegen Vereinzelung und Anonymisierung durch (neue) soziale Kontakte in Sportgruppen und Vereinen. Zum anderen bietet sich Engagierten, die sich freiwillig zum Wohle der Bevölkerung betätigen möchten, ein konkretes Handlungsfeld, in ihrer Gemeinde, im Orts- oder Stadtteil als Bewegungs-Starthelfer die Vielfalt des Sports zu transportieren oder den Startschuss für den richtigen Weg in die Vielfalt der Sportangebote nicht nur auszulösen, sondern als Wegbegleiter zur Verfügung zu stehen. In Anbetracht der demographischen Veränderungen allein in der Altersstruktur oder hinsichtlich der Zuwanderungen in unserer Gesellschaft haben Bewegungs-Starthelfer sowohl quantitativ wie qualitativ noch große Aufgaben vor sich, die sich am besten in enger Kooperation mit den kommunalen Schnittstellen bewältigen lassen werden.«

Ralf-Rainer Klatt, Vizepräsident des LSB Hessen



Es ist eigentlich ganz einfach:

Sportbegeisterte Menschen begeistern andere für den Sport. Im Fokus: die Nicht-Beweger der 50-plus-Generation. Dafür suchte der LSB sportaffine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich zum ehrenamtlichen Bewegungs-Starthelfer ausbilden ließen. Mit insgesamt 37 qualifizierten Starthelfer/innen wurde das Projekt in den Modellregionen Stadt und Kreis Offenbach und dem Landkreis Marburg-Biedenkopf durchgeführt.

Es ist eine knifflige Angelegenheit:

Die perfekte Sportart, der richtige Kurs, eine sympathische Trainerin – nicht jeder Berufstätige hat die Zeit, sich durch die Sport- und Bewegungspalette seiner Stadt hindurch zu probieren. Zudem fehlt gerade langjährigen Sport-Verweigerern die Erfahrung, um das passende Angebot zu finden. An dieser Stelle kamen die Bewegungs-Starthelfer mit dem Motto „Bevor Sie schlapp machen“ ins Spiel: Sie integrierten sportferne Menschen in eine bestehende oder neue Gruppe und sensibilisierten die Nicht-Beweger für einen gesunden und aktiven Lebensstil.

Für Jede/n wurde das passende Angebot gesucht – abgestimmt auf Wünsche, Fitnesslevel und Möglichkeiten im Umfeld der Bewegungswilligen. Auf Wunsch begleiteten die Bewegungs-Starthelfer ihre Klientinnen und Klienten zum Training oder leiteten das erste Schnupper-Workout gleich selber an (insofern sie selbst Übungsleiter/innen waren, was nicht als zwingende Voraussetzung galt). Toll daran: Diese Beratungsleistung war kostenlos und beinhaltete oft auch mehrere Schnupperangebote. Nicht umsonst fanden zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen neuen Lieblingssport.



Wer den Körper bewegt, bewegt auch etwas im Leben

»Als ich von dem Projekt erfuhr, fühlte ich mich direkt angesprochen. Menschen in Bewegung zu bringen ist mir schon lange eine Herzensangelegenheit, nur wusste ich nicht, wie ich das anstellen könnte. Durch die Qualifizierungsmaßnahme und die Unterstützung des Landessportbundes und meiner Ansprechpartner vor Ort wurden mir viele Türen geöffnet, um mit sportfernen Menschen in Kontakt zu kommen und sie mit meiner Begeisterung anzustecken und mitzunehmen.«

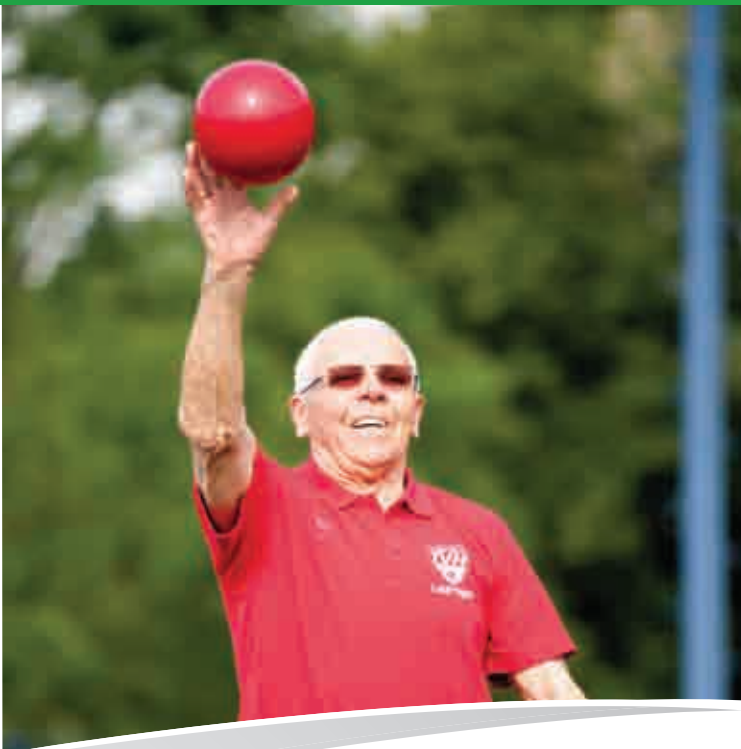
Bewegungs-Starthelferin

»Ich war regelmäßig sportlich aktiv, bevor Alltag und Berufstätigkeit meinen Elan jahrelang schluckten. Einerseits wollte ich schon lange wieder etwas in der Gruppe machen, wusste aber nicht was. Ich habe keine Zeit, die vielen verschiedenen Institutionen in der Stadt abzuklappern – und hierbei half mir die Bewegungs-Starthelferin. Ich habe mit ihrer Hilfe eine nette Gruppe mit einer warmherzigen Übungsleiterin gefunden und bin seitdem wesentlich ausgeglichener. Ich habe mich bei ihr sehr gut betreut gefühlt. Wer den Körper bewegt, bewegt auch etwas im Leben.«

53-jährige berufstätige Teilnehmerin

Erfahren Sie mehr über das Projekt in der Dokumentation „Bewegungs-Starthelfer“.





Es ist Voraussicht gefragt:

Als Grundvoraussetzung für Vernetzung und erfolgreiches Arbeiten hat sich der Starthelfer-Gedanke in den regionalen Strukturen inzwischen bewährt und verankert. Nachfragen aus ganz Hessen zum Projekt weisen darauf hin, dass das Konzept auch andernorts gefragt ist. Langfristig sind eine strukturelle Unterstützung der Starthelfer sowie eine Anerkennungskultur für die ehrenamtliche Tätigkeit nötig, um auch landesweit mehr Nicht-Beweger zu mobilisieren. Aufgrund der positiven Erfahrungen und Ergebnisse führt der LSB das Projekt regional bis Ende 2012 fort. Im Mittelpunkt steht dabei die Erweiterung des Beratungsprofils der Starthelfer/innen auf Themen rund um Ernährung, Gesundheit, Kultur und Soziales. Darüber hinaus sollen bestehende Qualifizierungs- und Beratungsprozesse für Starthelfer/innen sowie für sportinterne Strukturen fortgesetzt bzw. um Fort- und Weiterbildungen ergänzt werden. Das Ziel: Die Etablierung des Starthelfer-Gedankens auch in anderen hessischen Land- und Sportkreisen.

Es ist Netzwerken angesagt:

Die Zielgruppe der 50-plus-Sport-Abstinenzler ist nur schwer zu erreichen, aber aufgrund anderer Projekte mit ähnlichem Themenspektrum konnte auf bestehende Netzwerke „Sport und Gesundheit“ zurückgegriffen werden. Zudem wurden auf Eigeninitiative der Bewegungs-Starthelfer Mikro-Netzwerke mit relevanten Partnern wie z.B. Ärzten, Apotheken und Jobcentern gegründet, die den Starthelfer/innen die direkte Kontaktaufnahme zur Zielgruppe ermöglichten. Förderlich waren dabei soziale und Beratungs-Kompetenz sowie ein hoher Bekanntheitsgrad des Starthelfers vor Ort. Des Weiteren wurde mittels Infoveranstaltungen und PR seitens der Starthelfer und Partner vor Ort auf die Aktion aufmerksam gemacht und der LSB warb mit kostenlosen Beratungs-Gutscheinen.

KOOPERATIONSPARTNER



- I Stadt- und (Land-) Kreisverwaltungen
- I Sportkreise und Sportvereine
- I Freiwilligenzentren und Ehrenamtsagenturen
- I Medizinische Berufsfelder, Krankenkassen und Apotheken
- I Arbeitsagenturen und Jobcenter
- I Betriebe
- I Seniorenberatungsstellen und Seniorenbüros
- I Universitäten Frankfurt und Marburg

BEISPIEL AUS DEM PROJEKT



Der Bewegungs-Starthelfer in der Arztpraxis

Im Kreis Offenbach bringen ein Arzt und ein Bewegungs-Starthelfer die Patienten mit vereinten Kräften auf Trab. Der Bewegungs-Starthelfer ist fester Teil des Praxisteams einer diabetologischen Schwerpunktpraxis und wird auch als solcher in der Öffentlichkeit dargestellt. Das Konzept: Der Arzt sensibilisiert seine Patienten zum Thema Bewegung und stellt ihnen das konkrete Angebot des Bewegungs-Starthelfers vor. Bei Interesse gibt er die Kontaktdaten der betreffenden Person (mit deren Einwilligung) an den Bewegungs-Starthelfer weiter. Dieser kontaktiert den Patienten telefonisch und vereinbart ein kostenloses Beratungsgespräch mit Schnupper-Bewegungsstunde. Der Bewegungs-Starthelfer berät den Patienten und leitet das Bewegungsangebot gleichzeitig selbst an, da er außerdem Übungsleiter „Sport in der Prävention“ ist und über weitere Zusatzqualifikationen verfügt.

STATEMENT DER WISSENSCHAFTLICHEN BEGLEITUNG



Die Klassiker ziehen hier nicht

Die bewegungsfernen Erwachsenen, die durch Bewegungs-Starthelfer angesprochen werden, sind in erster Linie 50- bis 65jährige, die noch in der Erwerbsphase stehen. Klassische Kooperationspartner aus dem Seniorenbereich, wie Seniorenbüros und Seniorenbegegnungsstätten, sind hier nicht die ersten Ansprechpartner, sondern vielmehr Ärzte, Apotheken, Freiwilligenagenturen, Agenturen für Arbeit oder Projekte für Langzeitarbeitslose. Zu berücksichtigen ist auch, dass für die ehrenamtliche Arbeit der Bewegungs-Starthelfer geeignete Rahmenbedingungen, insbesondere Qualifizierungsmaßnahmen und die Möglichkeit zum Austausch geschaffen werden müssen.

Weitere Vereinsbeispiele



DLRG-Ortsgruppe Fischland e.V.

Klein aber fein

Ein Netzwerk mit Fitness- und Schwimmangeboten für Menschen ab 50 gründete die DLRG-Ortsgruppe Fischland gemeinsam mit der Ostseekurklinik Wustrow, der Gemeindevertretung und der Kurverwaltung. An jeder Veranstaltung nehmen 30 bis 100 Senioren teil – eine hohe Beteiligung für die kleine Gemeinde mit nur rund 1.200 Einwohnern. Neben dem sozialen Miteinander steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. In dem kleinen Ort bereichert dieses Angebot neben der Bildung eines Seniorenbeirats das kommunale Leben für die Generation 50 plus.

Weitere Informationen unter

www.fischland.dlrg.de



Turn- und Sportverein Holtenau von 1909 e.V.

Stark und standfest

Je älter, desto sturzgefährdeter – das weiß man auch in Holtenau. Deshalb entwickelten der Turn- und Sportverein Holtenau und die Senioreneinrichtung des Kieler Stadtklosters ein gemeinsames Projekt: „Stark und Standfest im Alter – mit gezielter Bewegung aktiv gegen Stürze“. Durch den Sportverein werden die Senioreneinrichtungen aktiver in das gesellschaftliche Leben integriert. In dem Stadtteil mit einem hohen Anteil an älteren Bürgern und Bürgerinnen ist die aktive Gesundheitsförderung und gesellschaftliche Einbindung von Älteren unverzichtbar.

Weitere Informationen unter

www.tus-holtenau.de

4

Projekt „Gewinnung älterer Migrantinnen und Migranten“ – Badischer Sportbund Nord

Zu zweit fährt es sich besser



Tandem fahren funktioniert zu zweit bekanntlich am besten. In Nordbaden fährt man deshalb in punkto Gewinnung von älteren Migrantinnen und Migranten zweigleisig: Um ausländische Bürgerinnen und Bürger für die Teilnahme am deutschen Sportsystem zu begeistern, erfand der Badische Sportbund Nord das Vereins-Tandem.

Die Idee:

Ein ortsansässiger Sportverein entwickelte gemeinsam mit einem ausländischen Kulturverein, einer Migranten-Selbstorganisation oder einer ähnlichen Einrichtung Sport- und Bewegungsangebote, welche die kulturellen Besonderheiten und Unterschiede der Menschen berücksichtigte. Unter dem Motto „Integrieren statt separieren“ sprach man die Zielgruppe direkt in den Partner-Organisationen an und organisierte Gymnastik-

und Schwimmkurse, Yoga- oder Salsa-Angebote sowie Nordic-Walking-Treffen und mit Gorodki sogar eine russische Sportart. Mit den maßgeschneiderten Kursen und Aktivitäten sollten sprachliche und kulturelle Hürden gemindert werden, um den älteren Migrantinnen und Migranten den Zugang zum Sport oder vielleicht sogar in den Sportverein zu erleichtern. Das Projekt fußte auf fünf Haupt- und sieben Zusatz-Bausteinen (siehe Grafik).



»Besonders gut liefen Projekte, in denen bei beiden Tandem-Partnern jeweils mindestens eine Person für die Kooperation verantwortlich war. Eine besondere Schlüsselrolle kam somit dem Kurspaten bzw. der Kurspatin aus den Reihen der Migrantinnen und Migranten zu – ohne sein bzw. ihr Engagement und die entsprechende Motivation der Teilnehmenden wäre die Kooperation nicht so gut gelungen. Auch die Integrationsbeauftragten haben zwischen den Tandempartnern bestens vermittelt. Ergo: Vom Finden der „richtigen“ Person hängt der Erfolg des Tandems ab.«

Dr. Florian Dürr, Projektleiter



Baustein 1:

Kurspaten als Vermittler einsetzen

Für die Akzeptanz der Aktion gewann man zunächst einen Kurspaten bzw. eine Kurspatin – eine Person aus dem Kreis der potenziellen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sowohl die Migranten- als auch die Sport-Seite vertrat. Darüber hinaus wurden in allen teilnehmenden Vereinen Personen – meist eine Übungsleiterin oder ein Übungsleiter – als Integrationsbeauftragte benannt.

STATEMENT AUS DEM MODELLPROJEKT



Unter uns sprechen wir doch nur russisch

»Die Idee ist, dass wir nicht nur unter uns bleiben, sondern umgekehrt auch die Leute von der Umgebung einladen und dass jeder sich hier wohl fühlt. Wenn wir nur unter uns sind, werden wir auch nur russisch sprechen, weil es immer noch allen leichter fällt und das wäre ja keine Integration. Deswegen sind wir sehr froh für jeden Gast und jedes Alter.«

Kurspatin

Baustein 2:

Integration zum Dauer(b)renner machen

Um die Integrationsarbeit dauerhaft im Verein zu etablieren, bedarf es eines langfristigen Konzepts, der Entwicklung von dauerhaften Strukturen und starker Netzwerkpartner.

So hat's funktioniert: Grundsätzlich waren die Vereins-Tandems so konzipiert, dass sie auch über das Projektende hinaus bestehen sollten. Inzwischen ist klar, dass die Tandems unter der Leitung des Integrationsbeauftragten des Sportkreises Heidelberg weiterlaufen werden. Außerdem wird ein Teil der entstandenen Gruppen vom Landessportverband Baden-Württemberg in das Programm „Integration durch Sport“ aufgenommen. Das Fazit: Die Projekte wurden sowohl auf Vereins- als auch auf Verbandsebene strukturell verankert.

Baustein 3:

Wohlfühl-Klima schaffen

Dem gemeinsamen Sporttreiben stehen teilweise kulturelle oder religiöse Besonderheiten im Weg – beispielsweise ist es vielen Migrantinnen aus religiösen Gründen nicht gestattet, sich leicht bekleidet in der (Männer-) Öffentlichkeit zu zeigen.

So hat's funktioniert: Kulturelle und religiöse Besonderheiten wurden schon zu Beginn des Projektes bedacht und bei der Planung berücksichtigt. So reservierte die Stadt Heidelberg separate Badezeiten für Frauen im Schwimmbad und das Vereins-Tandem bewarb einen Schwimmkurs im interkulturellen Frauencafé. Mit Erfolg: Mittlerweile schwimmen muslimische, eritreische, afghanische, kurdische und deutsche Frauen gemeinsam unter Anleitung von zwei Übungsleiterinnen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergrund. Ein zweiter Kurs ist in Planung.

BEISPIEL AUS DEM PROJEKT



Als Nicht-Schwimmerin zum Schwimmbadzeichen

Das Vereins-Tandem FT Heidelberg-Kirchheim und Eritreische Gemeinde Heidelberg bescherte den Frauen besondere Erfolgserlebnisse im Schwimmkurs. Trauten sich manche Teilnehmerinnen zu Beginn noch nicht alleine ins Wasser, so schwimmen sie nun ganze Bahnen ohne Hilfe, springen ins Wasser, tauchen nach Gegenständen oder erlernen bereits einen zweiten Schwimmstil. Ehrgeiz und Erfolgserlebnisse inklusive. Dank gegenseitiger Unterstützung und Motivation bauten die Migrantinnen Ängste ab und gewannen Mut im Wasser. Als Höhepunkt absolvierten die Frauen ein „Quasi-Schwimmbadzeichen“. Spannend war, dass auch einigen deutschen Teilnehmerinnen die abgeschirmte Atmosphäre besonders gut gefiel.

Die Ramadan'sche Sport-Pause

*»Ich vermisse den Gymnastikkurs und merke auch,
dass ich Probleme mit Rücken und Ischias habe, die wahrscheinlich
davon kommen, dass ich ein paar Wochen
nichts gemacht habe.«*

*Teilnehmerin; die Teilnehmerinnen hatten während des Ramadan auf die
Durchführung des Sportkurses verzichtet*

Baustein 4:

Interkulturell denken

Fakt ist: Haben Übungsleiterinnen und Übungsleiter ebenfalls einen Migrations-Hintergrund, sind mehr Migrantinnen und Migranten dabei. Aber auch wenn Vereine nicht über dementsprechende Personal-Ressourcen verfügen – eine interkulturelle Schulung kann für mögliche Probleme sensibilisieren und eine Bereicherung für alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter darstellen.

So hat's funktioniert: Um die kulturellen Besonderheiten wie z.B. den Ramadan zu erkennen und sie zu berücksichtigen, nahmen die Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Tandem-Sportvereine an einer interkulturellen Schulung für den Umgang mit fremden Kulturen teil. Ein reger Erfahrungsaustausch kam dadurch zustande, dass die Teilnehmenden nicht nur aus unterschiedlichen Sportvereinen und -bereichen kamen, sondern selber auch unterschiedlichster Nationalität waren. Der Effekt: Es entwickelte sich eine Bereitschaft zur ernsthaften Zielgruppenarbeit.

Baustein 5:

Mund-zu-Mund-Propaganda nutzen

Persönliche Ansprache (durch die Kurspaten) oder Mund-zu-Mund-Propaganda (durch die Teilnehmenden) ist der beste Weg, Menschen mit Migrations-Hintergrund zum Sport zu motivieren.

So hat's funktioniert: Flyer haben wenig gebracht – die meisten Teilnehmenden konnten dank einer gezielten Ansprache zum Mitmachen motiviert werden. Auch die Ermutigung der Teilnehmenden, für das Projekt bei Freunden, Nachbarn, Arbeitskollegen oder Verwandten Werbung zu machen, zeigte Erfolg. Übrigens: In einem Heidelberger Sportverein schuf man mit der russischen Mannschaftssportart Gorodki ein völlig neues Angebot, um gezielt Russlanddeutsche ins Vereinsleben zu integrieren.

Zusatz-Bausteine:

Mehrwert durch Miteinander

Beim Training geht es nicht nur um den Sport, auch das allgemeine Miteinander und Gespräche sind wichtig – zusätzliche nicht-sportliche Aktionen ermöglichen den interkulturellen Austausch auch auf anderen Ebenen.

So hat's funktioniert: Mit kulturellen Zusatzangeboten wie auch Deutschkursen, einem geselligen Tisch und Angeboten zum Engagement im Verein, einem Wandertag oder sogar einer gemeinsamen Reise in ein typisches Herkunftsland der Teilnehmenden konnten die älteren Migrantinnen und Migranten auch außerhalb von Turnhalle oder Sportplatz zusammengebracht werden. Die Erfahrung: Das Mehr-Angebot sollte nur dosiert eingesetzt werden, um die Teilnehmenden zeitlich nicht zu überfordern. Am besten fragt man gezielt nach Wünschen und Machbarkeit.

KOOPERATIONSPARTNER

- I Sportkreis Heidelberg
- I Ministerium für Integration Baden-Württemberg
- I Landessportverband Baden-Württemberg
- I Diakonisches Werk
- I Migrationsdienst der Caritas

Die Tandems:

- I FT Heidelberg-Kirchheim – Eritreische Gemeinde Heidelberg
- I FT Heidelberg-Kirchheim – Landsmannschaft der Deutschen aus Russland
- I Budo-Club Emmertsgrund-Boxberg – Interkulturelles Frauencafé im Emmertsgrund
- I TV Eberbach – Eberbacher Lebens Fluss

STATEMENT DER WISSENSCHAFTLICHEN BEGLEITUNG



Die gelebte Integration

Die Ansprache von Migrantinnen und Migranten ist dann besonders erfolgreich, wenn der Begriff „Integrationsprojekt“ sorgsam verwendet wird. Das bedeutet: Der respektvolle Umgang mit der kulturellen Identität der Kooperationspartner und ein enger und persönlicher Kontakt müssen gewährleistet sein. Dann kann Integration im Sinne kultureller Vielfalt gelebt werden und es ergeben sich vielfältige Chancen für beide Tandempartner wie z.B. mehr Vereinsangebote oder Kooperationen bei der Nutzung von Hallen und Sportplätzen.



Erfahren Sie mehr über das Projekt in der Dokumentation „Im Tandem verein(t)“.

Weitere Vereinsbeispiele



Sportclub Hoyerswerda e.V.

Nicht kleckern, sondern klotzen

In Hoyerswerda ziehen alle an einem Strang – das Netzwerk für ältere Bewohnerinnen und Bewohner bietet eine Vielfalt an Partnern aus verschiedenen Branchen. Gemeinsam will man die kommunalen Rahmenbedingungen für Mobilität, Sturzprophylaxe und Aktivität der Älteren verbessern und ihre Gesundheit sowie den Generationenaustausch fördern. Neben dem federführenden Sportclub Hoyerswerda sind Verbände, Krankenkassen, Stadt, Gesundheitsamt, Seniorenbeirat, Diakonie, Ärzteschaft sowie eine Wohnungsgenossenschaft und der Nachbarschaftshilfverein dabei. Dank der gemeinsamen Ressourcen und Kompetenzen entstand eine breite Versorgung mit gesundheitlichen Sportangeboten.

Weitere Informationen unter

www.sportclub-hoyerswerda.de



Solinger Sportbund e.V.

Wider das Konkurrenzdenken

Eine flächendeckende Plattform für Demenzkranke und ihre Angehörigen schuf der Solinger Sportbund mit den Netzwerkpartnern Wald-Merscheider-Turnverein, dem TSV Aufderhöhe und den Demenz-Servicezentrum Bergisches Land. Der Vorteil: Der Austausch von fachspezifischen Kenntnissen bündelt Ressourcen, baut Konkurrenzstrukturen ab und ermöglicht die Arbeit für ein gemeinsames Ziel. Künftig sollen die bestehenden Angebote evaluiert und optimiert werden, um ein Qualifizierungsprogramm zum Thema Demenz und Bewegung zu entwickeln.

Weitere Informationen unter

www.solingersport.de

WSG Einheit Schönebeck e.V.

Fitness für Vereinsmuffel

Für Vereinsmuffel der 50-plus-Generation organisiert die WSG Einheit Schönebeck in Kooperation mit der Arbeiterwohlfahrt, der Volkssolidarität, dem DSV, dem Stadtseniorenrat und der Seniorenbetreuung ein spezielles Angebot. Auf dem Programm stehen Bewegungs- und Sportangebote für Ältere, aber auch ein spezielles Gedächtnistraining. Nach dem Motto „Senioren für Senioren“ werden ältere Übungsleiter ausgebildet und die Angebote werden für das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ fit gemacht.

Projekt „Jung und Alt – gemeinsam sportlich aktiv“ – LSB Nordrhein-Westfalen

Ob 8 oder 80, das macht 0 Unterschied



In NRW bewegen sich die Generationen – aufeinander zu und sogar miteinander. Das Projekt mit Zukunft nutzt Sport als Bindeglied zwischen den Generationen.

Sport verbindet:

Lebensfreude ist nicht das Privileg einer bestimmten Generation. Unter diesem Motto startete der Landsportbund NRW das Projekt „Jung und Alt – gemeinsam sportlich aktiv“. Konkret sollten die Generationen spielend und sportlich zusammentreffen und dadurch eine gemeinsame Bewegungs-Basis entdecken.

An den Start gingen 16 durch Fachverbände ausgewählte Sportvereine aus Nordrhein-Westfalen. Ausgestattet mit den unterschiedlichsten Profilen und Erfahrungen

entwickelten sie erste Ideen für das Generationen-Projekt. Bei einem Auftakt-Projekttreffen wurden Methoden vermittelt, die aus den Ideen konkrete Projekte werden ließen. Die Ziellinie bildete ein Abschluss-Projekttreffen, bei dem die Vereine Ergebnisse und Highlights sowie Erfolgsfaktoren und Handlungsempfehlungen zusammen trugen.



BEISPIELE AUS DEM PROJEKT



Brot und Spiele in der Generationenwoche

Nicht nur Sport und Bewegung standen auf dem Programm der Generationenwoche beim „Sport für betagte Bürger Gladbeck e.V.“. Auch außersportliche Aktivitäten wie gemeinsames Brotbacken oder der Besuch des Heimatmuseums erfreuten sich bei Jung und Alt größter Beliebtheit. Ob Ballooning, Kegeln oder Tanzen,

beim Minigolf oder beim Märchen Hase und Igel – überall hatten sowohl die Jüngeren als auch die Älteren Spaß am Miteinander. Die Resonanz: Fast alle jungen und älteren Teilnehmer und Teilnehmerinnen wünschen sich eine Fortsetzung.

Rope-Skipping meets Osteoporose-Gymnastik

Der TV Häver 1968 e. V. hat ein „Generationenverbindendes Zirkusprojekt“ auf die Beine gestellt. Fast der gesamte Ort beteiligte sich an der Organisation und Durchführung der gemeinsamen Zirkusaufführung. Im Mittelpunkt der Vorstellung standen die Präsentationen der verschiedenen Vereinssportgruppen, der externen Seniorengruppen sowie die gemeinsamen

Aktivitäten von Jung und Alt. Die Zirkus- und Jonglage-Gruppe hatte zusammen mit den Rope Skippern, den Osteoporosegymnastik-Gruppen und der Tanzgruppe der AWO ein buntes Programm erarbeitet. Positiver Nebeneffekt des Zirkusprojektes ist ein dauerhaftes neues Zirkus- und Jonglage-Angebot im TV Häver.

STATEMENT AUS DEM MODELLPROJEKT



Erfahrung ist kein Nachteil

»Die beteiligten Sportvereine profitierten durch das Projekt auf vielfache Weise. Neben neuen Ideen für Generationen-Projekte, dem Ausprobieren verschiedener Inhalte und Angebotsformen ließen sich Ressourcen der Netzwerkarbeit erschließen sowie langfristig stabile und zukunftsfähige Partnerschaften zwischen organisiertem Sport und kommunalen Partnern aufbauen. Den Projektvereinen mit bereits bestehenden Kooperationen und Erfahrungen in der generationenübergreifenden Arbeit gelang es innerhalb kurzer Zeit gute Ideen für das Generationen-Projekt zu entwickeln, Kooperationspartner zu gewinnen und das Projekt erfolgreich umzusetzen. Einzelne Vereine gewannen mit dem Projekt ganz neue Partner.«

Claudia Geidel, Projektleiterin „Jung und Alt – gemeinsam sportlich aktiv“

Sport vereint:

Erste Aktionstage, Spiel- und Sportfeste, Generations-Wochen und Bewegungs-Kurse wurden mit viel Engagement und Kreativität ins Leben gerufen. Das generationenübergreifende Miteinander beschränkte sich jedoch nicht nur auf sportive Ambitionen und den Austausch von sportlichem Know-how. Im Fokus waren außerdem die Planung und Umsetzung von Festen und kleinen Vereins-Meisterschaften.

Sport begeistert:

Das Resümee des Generationen-Projektes war einhellig positiv, die Berührungsängste schwanden schnell. Mit Respekt und Anerkennung füreinander lernte man viel voneinander. Die meisten Aktivitäten wurden wiederholt, ausgebaut und als fester Bestandteil in die Vereinsangebote integriert. In einzelnen Vereinen entstanden durch das Projekt neue Kurse und Angebote. Die Aufmerksamkeit für die Vereine erreichte eine neue Qualität, da eine breite Öffentlichkeit für die generationenübergreifende Arbeit sensibilisiert werden konnte. Viele neue Vereinsmitglieder konnten bei Jung und Alt gewonnen werden.

Doch nicht immer lief alles reibungslos. So kämpften einige Vereine anfänglich mit dem Problem, genügend Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das Generationen-Projekt zu finden. Oftmals fanden sich nur Kinder, Jugendliche und ihre Eltern in den Angeboten wieder. Unzureichende Netzwerkstrukturen und mangelnde Erfahrung bei der generationenübergreifenden Arbeit sowohl mit Seniorinnen und Senioren als auch mit Kindern und Jugendlichen erwiesen sich als Hindernisse, die per Methodenwechsel aber ausgeräumt werden konnten.



Zwischen den Generationen hat es gefunkt

»Alter steht im Ausweis, entscheidend ist, was man miteinander macht.«

Hartmut Knappmann, Vorsitzender Sport für betagte Bürger Gladbeck e.V.

»Es ist ein großer Funke der Lebens- und Bewegungsfreude auf das Publikum übergesprungen. Es macht Mut und Lust auf weitere gemeinsame Erlebnisse.«

Vereinsvertreterin des TV Häver 1968 e.V.

»Wir fanden auch toll, dass die am Ende Apfelsaft verteilt haben. Die waren richtig nett.«

Junger Teilnehmer



KOOPERATIONSPARTNER



I Sportfachverbände

I Kommunale Partner aus

- dem organisierten Sport,
- der Kommunalpolitik,
- den Senioreneinrichtungen,
- den Familienorganisationen,
- den Wohlfahrtsverbänden,
- dem Gesundheitssystem,
- dem Bildungssystem
- und der Wirtschaft.

Sport vermittelt:

Dank der zusammengetragenen Erfolgsfaktoren und Handlungsempfehlungen sollen nun weitere Sportvereine zur generationsübergreifenden Arbeit ermutigt werden. Das bestehende Projektkonzept wird in seiner Umsetzungsform weiterentwickelt. Die Förderung der Generationen-Beziehungen wird auch zukünftig in die Arbeit des organisierten Sports und der kommunalen Kooperationspartner eingeschlossen.

Geplant sind weiterhin:

Materialien für Jung-und-Alt-Projekte, Aus-, Fort- und Weiterbildung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Verantwortungsträgern und -trägerinnen. Bewegt ÄLTER werden in NRW! lautet das neue Programm des Landessportbundes. Ein zentrales Thema bilden auch dort die Generationen-Beziehungen und sind somit Grundlage für den zukünftigen organisierten Sport in NRW.

BEISPIEL AUS DEM PROJEKT



Badminton statt Federball

Um die „Platzreife“ ging es für Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren im Projekt „Vom Federball- zum Badminton in vier Wochen“. Der SV Blau-Weiß Aasee e. V. Münster nutzte neben seinen eigenen Vereinsstrukturen auch die bestehenden seiner Netzwerkpartner. So warben das Jugendcafé „Café Janosch“ sowie der Stadtsportbund um den Badminton-Nachwuchs. Beim Training und auch bei der Abschlussveranstaltung spielten überdurchschnittlich viele jüngere und ältere Sportler und Sportlerinnen sowie die Ü50-Projektpaten mit. Der Erfolg: Dank der hohen Teilnehmerzahlen wurde das Projekt als ständiges Vereinsangebot übernommen.

Erfahren Sie mehr über das Projekt in der Dokumentation „Jung und Alt – gemeinsam sportlich aktiv“.



STATEMENT DER WISSENSCHAFTLICHEN BEGLEITUNG



Offenheit vs. Coolness

In den Generationen-Projekten wird die Möglichkeit geschaffen, durch Gemeinschaftserlebnisse gegenseitige Vorurteile abzubauen und Toleranz im Umgang miteinander zu entwickeln. Sport und Bewegung bieten eine Plattform auf der sich alle Generationen begegnen und aktiv werden können. Das mindert Berührungängste und lässt bei den Jungen ein anderes Altersbild entstehen. Die jungen Menschen zeigen sich in der Regel begeistert von den sportlichen Leistungen der Älteren. Ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfreuten sich daran, ihre Erfahrungen und Kompetenzen einzubringen. Die auf beiden Seiten gesammelten Erfahrungen sind intensiv und damit ein Garant für die Nachhaltigkeit der gemeinsamen Aktionen.

Weitere Vereinsbeispiele



Kneipp-Verein Gronau, Epe und Umgebung e.V.

Gesundheit im Fokus

Von der Rückenschule bis zur Heilkräuterbehandlung – in Gronau bietet der Kneipp-Verein mit seinen Netzwerkpartnern neben den vereinstypischen Kneipp-Angeboten ein umfangreiches Repertoire für Ältere in punkto Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Spiel und Spaß. Dabei entwickelte der Kneipp Verein nicht nur ein Netzwerk, sondern ging mit einer Vielfalt von Partnern Kooperationen ein – dazu gehören ein Seniorenzentrum sowie die Senioren- und Rentengemeinschaft, die Gleichstellungsbeauftragte und eine Altenhilfekoordinatorin, mehrere Familienzentren und ein Kindergarten.

Weitere Informationen unter

www.kneippverein-gronau.de



Diakonisches Werk in Hessen und Nassau

Gegen das Vergessen

Demenz ist ein Tabuthema – aber nicht in Hessen und Nassau. Dort nimmt das Diakonische Werk per Netzwerk „IDEA“ gemeinsam mit Sportvereinen und der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen die gesamtgesellschaftliche Herausforderung an. Mit landkreisweiten Qualifizierungsangeboten aus Pflege und Sport sollen Ängste abgebaut, die Öffentlichkeitsarbeit vorangetrieben und Finanzierungsfragen gesichert werden. Weitere Kooperationen sind in Planung.

Weitere Informationen unter

www.diakonie-hessen-nassau.de

4

Projekt „Strategieentwicklung zum Ausbau kommunaler Netzwerke“ – LSB Niedersachsen

Ohne Info bewegt sich wenig



Damit die 50-plus-Generation ihre Sportschuhe schnürt, muss sie wissen, wo was läuft. Ansonsten joggen viele von ihnen nämlich lieber alleine. In Niedersachsen taten sich Sportvereine, Seniorenservicebüros und kommunale Akteure zusammen und brachten die Älteren gemeinsam auf Trab.

Wissen, was läuft:

Getreu diesem Motto setzte der Landessportbund Niedersachsen bei der Gewinnung älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger auf gezielte Information und die Zusammenarbeit mit Kommunen und Seniorenservicebüros. Dabei konnte der LSB auf langjährige Erfahrungen sowohl aus den verschiedenen Programmen zum Thema „Sport mit Älteren“ als auch aus der Netzwerkarbeit zurückgreifen.

Das Ziel der Info-Kampagne: Den Menschen der 50-plus-Generation ein attraktives Sportangebot in ihrem Lebensumfeld offerieren, um ihnen ein gesundes, aktives und selbstständiges Älterwerden zu ermöglichen. Auch den Älteren, die noch nicht sportlich aktiv sind. Dafür sollten die Sportvereine mit Kreis- und

Stadtsporthänden, kommunalen Akteuren und den in Niedersachsen neu entstandenen Seniorenservicebüros zusammenarbeiten. Als Modellstädte für die Etablierung kommunaler Netzwerke wurden Helmstedt, drei Stadtteile von Osnabrück sowie die Samtgemeinden Spelle und Gronau (Leine) ausgewählt.

Wissen, was zählt:

Per Fragebogen ging das Projekt zunächst den sportlichen Wünschen und Realitäten der über 50-jährigen auf den Grund. Insgesamt wurden 6.000 Personen im Alter zwischen 50 und 96 Jahren befragt. Die Ergebnisse: Viele Ältere wollen sich sportlich betätigen, hoch im Kurs

stehen Sportarten wie Laufen, Wandern, Gymnastik, Schwimmen und Rad fahren. Die meisten treiben alleine Sport, Vereinssport rangiert auf Platz zwei und an dritter Stelle wird das Training mit Freunden oder Verwandten genannt. Sporttreibende über 50 haben Vorbehalte gegenüber einer Dauer-Mitgliedschaft oder sind beruflich noch stark eingebunden, manche haben noch nicht das richtige Angebot gefunden. Als Informationsquelle nutzen die meisten Zeitungen und Veranstaltungskalender, die Sportvereine selbst oder Freunde und Bekannte.

Auf der Grundlage dieser Ergebnisse konnten die Sport- und Bewegungsangebote der 77 beteiligten Sportvereine mit den Sportbünden in einer Bestandsanalyse überprüft und weiterentwickelt werden. Die zahlreichen bestehenden Angebote für die Generation 50 plus wurden mittels Informationsbroschüren zusammengefasst und aufbereitet. Damit wurde die Zielgruppe direkt angesprochen, die vielseitigen Aktivitäten der Sportvereine transparent gemacht und Hemmschwellen verringert.

In einem dritten Schritt brachte man ältere Menschen an jedem Modell-Standort in einer Ideen-Werkstatt mit den Netzwerkpartnern aus der Gesundheitsförderung und Seniorenarbeit, den Seniorenservicebüros, den Sportvereinen, der Samtgemeinde, der Kommune und dem Landkreis zusammen. Ziel war es, noch intensiver Wünsche und Ideen der Zielgruppe zu berücksichtigen. Als wichtigste Konsequenz dieser Ideen-Werkstatt wurden an allen Projekt-Standorten „Runde Tische“ für eine dauerhafte Netzwerkarbeit aller Partner eingeführt, die nun auch an anderen Standorten Niedersachsens in Planung sind. Außerdem wurden neue Bewegungsangebote wie z.B. Herzsport, ein Wandertag oder eine Sportgruppe für Frauen mit Migrationshintergrund gegründet. In der Samtgemeinde Spelle richtete man eine Koordinierungsstelle „Generation 50 plus“ ein.

STATEMENT AUS DEM MODELLPROJEKT



Alle an einem Tisch

»Der Aspekt ‚Seniorenarbeit‘ unseres Konzeptes für Seniorenarbeit war zu schwach akzentuiert und wir erwarteten mit unserer Teilnahme am Netzwerk die Sportvereine der Gemeinde leichter an einen Tisch holen zu können. Außerdem war uns das Fachwissen des LSB wichtig.«

Seniorenkoordinator eines Seniorenbüros



In der Broschüre „Fitness mit Herz“ wurden alle Sport- und Bewegungsangebote der Modellregion Gronau (Leine) zusammengefasst.

BEISPIEL AUS DEM PROJEKT



Erfolg dank Kontaktbörse

»Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (LVG&AfS) hat das Projekt „Zentrum für Bewegungsförderung Nord – Teilprojekt Niedersachsen“ durchgeführt, in dem es um Bewegungsförderung insbesondere für ältere Menschen geht. Die vielen Kontakte zu relevanten Akteurinnen und Akteuren vor Ort wurden in das gemeinsame Projekt eingebracht. Das erwies sich als besonders erfolgreich.

Fest steht: Um entsprechende Strukturen zu initiieren, sollten möglichst viele relevante Personen und Institu-

tionen mit ins Boot geholt werden. Insbesondere für den Aufbau von Netzwerkstrukturen sind bestehende Kooperationen hilfreich. Dank der vorhandenen „Kontaktbörse“ waren die Ideen-Werkstätten ein Erfolg – zahlreiche Teilnehmende aus den verschiedensten Bereichen brachten ihre Ideen, Vorstellungen und Wünsche ein. So konnten bedürfnisorientierte Angebote und Strukturen nachhaltig aufgebaut werden.«

Bernd Grimm, Projektleiter

Wissen, wie es funktioniert:

Die größte Herausforderung des Projektes lag darin, traditionelle Strukturen für Neues zu öffnen, die Zielgruppe noch besser zu beteiligen und die Idee der Netzwerkarbeit zu etablieren. Die demographische Entwicklung wirkt sich vielerorts auf die Profile der Sportvereine aus. Die Erkenntnis, dass Ältere eine wichtige Zielgruppe sind, hat sich noch nicht überall in Handlungsbereitschaft verwandelt.

Die Projekt-Erfahrung zeigt: Netzwerkarbeit funktioniert, wenn alle Partner den Sinn und Nutzen ihrer

Beteiligung sehen und einen gewissen Handlungsdruck verspüren. Dabei müssen sowohl die Vereine als auch die kommunalen Akteure ihre eigenen Ziele auf den Prüfstand stellen und genau definieren, welches Anliegen ihnen wichtig ist. Die Bereitschaft zum Mitmachen und eine gewinnbringende Kooperation kann durch persönliche Ansprache und Kontaktaufnahme zur Zielgruppe und den Netzwerkpartnern aufgebaut werden. Fakt ist: Das Zustandekommen eines Netzwerkes hängt immer mit der Initiative vor Ort und mit den kommunalen „Kümmerern“ zusammen.

STATEMENT AUS DEM MODELLPROJEKT



Ein Kreis plus Knotenpunkt und Kettenglied

»Es muss einen Knotenpunkt und ein Kettenglied zu den sozialen Verbänden geben. Das kann der Landkreis leisten. Die Möglichkeit, gemeinsame Aktivitäten zu initiieren, ist mit einem sportexternen Partner wie dem Landkreis leichter. Die sozialen Verbände haben den Kontakt zur Zielgruppe der Älteren und zum Teil auch Räumlichkeiten, die man für die Angebote braucht.«

Vereinsvorsitzender

Wissen, wie es weitergeht:

Das Projekt hat gezeigt, dass man in Zusammenarbeit mit Partnern per Zielgruppen-Befragung, Bestands-Check, Info-Broschüren und Ideen-Werkstatt viel ins Rollen bringen kann. Durch kommunale Netzwerke sollen Informationen für Ältere dauerhaft und aktualisiert bereitgestellt und neue niedrigschwellige Bewegungsangebote geschaffen werden.

Zur Etablierung von Netzwerkarbeit könnten zentrale Koordinierungsstellen zum Thema Sport oder die Formulierung einer Sportentwicklungskonzeption hilfreich sein. Auch eine Kooperation zwischen Seniorservicebüros und der Sportorganisationen hat sich als vielversprechend erwiesen. Eine Broschüre des LSB Niedersachsen zum Thema „Netzwerkarbeit im Sport der Älteren“ soll die weitere Ausbreitung der Idee unterstützen.



KOOPERATIONSPARTNER



- I Sportvereine
- I Kreissportbünde Hildesheim, Helmstedt und Emsland
- I Stadtsportbund Osnabrück
- I Seniorenbeauftragte der Sportvereine und Sportbünde
- I Seniorenservicebüros, Seniorenbüros und Seniorenbeiräte
- I Stadt, Landkreis, Kommune
- I Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen und die Region Hannover (Fachbereich Gesundheit)



»Das Bewegungsnetzwerk 50 plus hat in der Samtgemeinde Spelle zu einer wesentlichen Verbesserung der Angebote im Bereich Sport und Bewegung für ältere Menschen geführt. Dadurch wird gewährleistet, dass die Bürgerinnen und Bürger auch im Alter länger gesund und mobil bleiben.

Außerdem wurde das Projekt zum Anlass genommen, für die weitere zukünftige Vernetzung der Angebote vor Ort eine Person einzustellen. Diese wird mit den Vereinen, Verbänden und Organisationen koordinierend zusammenarbeiten, um zu einer Verbesserung der öffentlichen Wahrnehmung in diesem Bereich beizutragen.«

Bewegungs-Netzwerk Spelle



STATEMENT DER WISSENSCHAFTLICHEN BEGLEITUNG



Mehrwert für alle Seiten

Sportvereine, die in ihren Aktivitäten deutlich über ihre Kernaufgaben hinausgehen und sozial- und seniorenpolitische Aufgaben in der Gemeinwesenarbeit übernehmen, benötigen die Unterstützung der Kommunen bei der Entwicklung von Netzwerkstrukturen. Aber auch für Kommunalverwaltungen ist eine Unterstützungsleistung sinnvoll, z.B. durch die Vereinigungen der Gebietskörperschaften auf Landes- und Bundesebene. Damit kann dann ein Mehrwert für alle Seiten erreicht werden.

Weitere Vereinsbeispiele



Freiwilligenagentur Wolfenbüttel

Die Puppen tanzen lassen

Hip-Hop, Breakdance & Co. für Ältere – in Wolfenbüttel ist's möglich. Gemeinsam mit der Street Dance Community und der AWO Seniorengruppe entwickelte die Freiwilligenagentur Wolfenbüttel Angebote, in denen sich Alt, Jung und auch Menschen mit Migrationshintergrund gemeinsam bewegen. Die Älteren lernen tanzen, die Jüngeren profitieren von der Lebenserfahrung der Älteren – hier funktioniert der Generationsaustausch.

Weitere Informationen unter

www.freiwillig-engagiert.de



Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Im Falle eines Falles

Für ältere Frauen und Männer bergen Stürze ein hohes Risiko – oft mit gesundheitlichen Folgen. Deshalb sind in Mecklenburg-Vorpommern Vertreter und Vertreterinnen bereits etablierter Projekte zur Sturzvermeidung vernetzt. Mit dabei: AOK Nordost, Institut für Community Medicine, AGnES, Ärztekammer, Dr. Ebel Fachkliniken GmbH, ARGUS e.V. (Aktiv-Rehabilitations-Gesundheits-und-Seniorensport). Das offene Forum zur Sturzprävention führt zu einer ganzheitlichen Behandlung in verschiedenen Lebenswelten wie z.B. Unternehmen, stationären und wissenschaftlichen Einrichtungen, Kommunen, Krankenkassen und Sportvereinen.

Weitere Informationen unter

www.dtb-online.de



Land- und forstwirtschaftliche Sozialversicherung Niederbayern/ Oberpfalz und Schwaben

Standfest und fit

Ein flächendeckendes Angebot von Sturzpräventionskursen existiert dank Kooperation der Land- und forstwirtschaftlichen Sozialversicherung Niederbayern/Oberpfalz und Schwaben mit dem Bayrischen Turnverband e.V. und den Landfrauen des Bayrischen Bauernverbandes. Die Kurse werden ehrenamtlich von den Landfrauen organisiert und von Übungsleiterinnen und Übungsleitern des

Bayrischen Turnverbands durchgeführt. Das Ergebnis: Ein kostengünstiges und qualitativ hochwertiges Training für ältere auf dem Land lebenden Frauen und Männer.

Weitere Informationen unter

www.lsv.de/nos

4

Projekt „Strukturentwicklung zum Aufbau regionaler Netzwerke“ – LSB Thüringen

Per Berater zum Erfolg



Auch in Thüringen bemühen sich die Kreis- und Stadtsportbünde um die Ü50-Generation – mit speziellen Seniorensportbetreuern und -betreuerinnen. Besonders gut klappte dies in der Kooperation mit externen Partnern. Der Erfolg: Das Netzwerkprojekt brachte Tausende neue ältere Menschen in die Vereine.

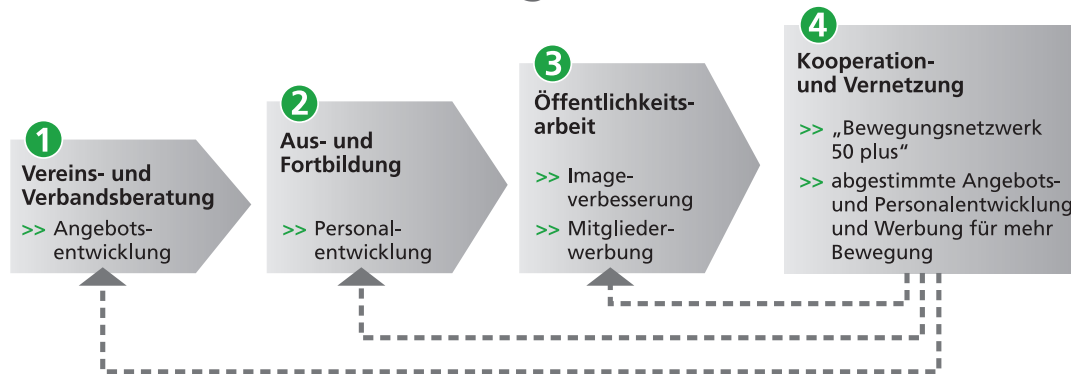
Bekanntlich ...

... gibt es menschliche Netzwerke nicht im Elektrofachmarkt, Konzepte kann man nicht backen und es ist nicht mal eben so möglich, Visionen in klare Strukturen zu verwandeln. Es bedarf vieler idealistischer Unterstützer/innen, einer Riesenportion Geduld und Zeit, um aus vielen einzeln arbeitenden Organisationen eine schlagkräftige Einheit – respektive ein Netzwerk – zu formen. Das war die Aufgabe des Projektes des LSB Thüringen: Die Kreis- und Stadtsportbünde mit Senioren- und Gesundheitsorganisationen zu verknüpfen und somit die Generation 50 plus für mehr körperliche Aktivität, am besten im Verein, zu bewegen.

Bewusst ...

... analysierte man zunächst die bestehenden Netzwerke für Angebote für die Zielgruppe der über 50-jährigen und die darin vertretenen Organisationen. Darauf basierend wurden allgemeine Handlungsempfehlungen zur Gründung weiterer Netzwerke erarbeitet ebenso zur Ansprache weiterer Partner. Das dafür notwendige Know-how vermittelte der LSB Thüringen. Seitens des Sports wurden überwiegend ehrenamtliche oder auf Honorarbasis tätige Seniorensportbetreuer und -betreuerinnen sowie Vereinsberater und -beraterinnen aus den 23 Kreis- und Stadtsportbünden angesprochen. Zudem unterstützten die jeweiligen hauptberuflichen Vereinsberater und Geschäftsführer.

Bausteine der Vernetzung



Beseelt ...

... und mit Leben erfüllt wurde das Projekt 50 plus auf sehr unterschiedliche Weise, da eine einheitliche Schablone nicht griff. Die verschiedenen regionalen Voraussetzungen forderten differenzierte Lösungen und die Unterstützung verschiedener Projektpartner. Allerdings wurden vier Grundbausteine zur konkreten Netzwerkarbeit ermittelt: Die wichtigsten Säulen sind die Beratung der Vereine zur Angebotsentwicklung, die Aus- und Fortbildung des Personals, die Öffentlichkeitsarbeit zur Image- und Mitgliederwerbung und nicht zuletzt ein Netzwerkkoordinator, der alle Fäden zusammen führt.

Begeistert ...

... hat das Projekt viele Menschen: Über 25.000 neue Mitglieder der Generation 50 plus wurden gewonnen. Für die Hälfte der Neu-Aktiven war insbesondere der gesundheitliche Aspekt des Sports motivierend. Zu den 10 bereits existierenden Netzwerken der Kreis- und Stadtsportbünde gesellten sich innerhalb des Projektzeitraums fünf neue, die bestehenden wurden gefestigt. In der Stadt Erfurt entstand nach Projekt-Ende ein weiteres Netzwerk für „Gesundheit und Bewegung“.

Drei Netzwerke wurden ausgezeichnet: Im Wettbewerb der AGETHUR (Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.) „Wir knüpfen Netzwerke für mehr Bewegung“ unter Schirmherrschaft der Thüringer Gesundheitsministerin zählten der TV Weißendorf und die Netzwerke „Gesundheit und Bewegung“ aus Hildburghausen und Greiz zu den Preisträgern.

KOOPERATIONSPARTNER



- I LSBT hüringen
- I Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit
- I Landesseniorenvertretung
- I ausgewählte Sportfachverbände
- I Bildungswerk des LSB
- I Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen – AGETHUR
- I Gemeinde- und Städtebund Thüringen



Öffentlichkeit macht mobil

»Körperliche Aktivität ist zweifellos einer der wichtigsten Faktoren für eine gute Gesundheit. Leider ist diese Erkenntnis noch lange nicht in ausreichendem Maße im Alltagsverhalten der Menschen angekommen. Ein öffentlicher Wettbewerb ist daher ein guter Weg, dem Thema mehr Aufmerksamkeit und mehr gesundheitspolitisches Gewicht zu geben. Die ausgezeichneten Projekte zeigen vorbildlich, wie unterschiedliche Partner ihre verschiedenartigen fachlichen Kompetenzen aufeinander abstimmen, um das gemeinsame Ziel ‚Mehr Bewegung‘ auf bestmögliche Weise zu erreichen. Die Preisträger machen deutlich, wie kommunale Gesundheitsförderung aussehen kann und aussehen sollte.«

Thüringens Gesundheitsministerin Heike Taubert



BEISPIELE AUS DEM PROJEKT

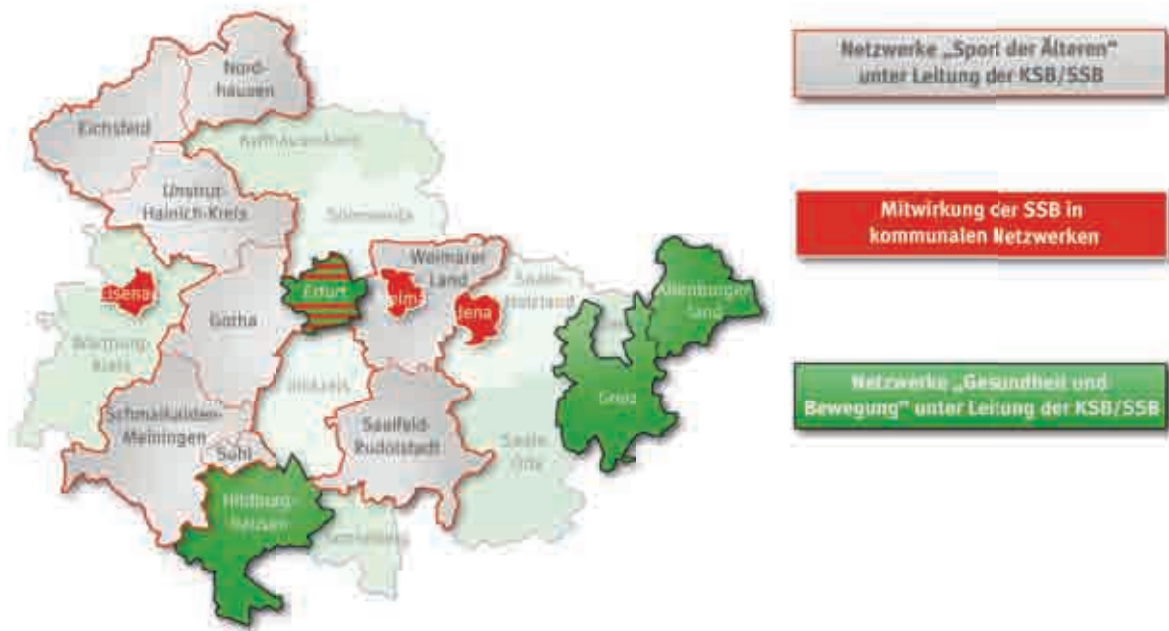


Ob enggestrickt oder grobmaschig

Besonders positiv ist die Mitglieder-Entwicklung 50 plus im KSB Unstrut-Hainich. In den letzten fünf Jahren konnten über 2.000 neue Mitglieder gewonnen werden. Ein Jahr lang begleitete der LSB das gegründete Netzwerk „Aktiv ins Alter“. Seitdem arbeitet der KSB selbständig auf der Grundlage eines Aufgaben- und Veranstaltungsplanes. Das Netzwerk wurde erfolgreich mit dem Projekt „Aktiv ins Alter“ der Stadt Mühlhausen zusammengeführt.

Im Netzwerk „Gesundheit und Bewegung“ in Greiz wurde nach einem Jahr der Netzwerkan-satz geändert. Es wurden schwerpunktmäßig kleinräumige Kooperationen zwischen Sportvereinen und Partnern im Sinne von „Stützpunktvereinen“ entwickelt. Als ein Stützpunkt hat sich der Turnverein Weißendorf heraus kristallisiert, der ein kleinräumiges Netzwerk zur nachhaltigen Gesundheitsförderung rund um Zeulenroda-Triebes aufgebaut hat.

Netzwerke der Kreis- und Stadtsportbünde (KSB/SSB)



Beackert ...

... werden muss das Feld trotz des Erfolges allerdings immer noch weiterhin: Auch heute gibt es noch nicht in jedem Kreis- und Stadtsportbund in Thüringen eine Partnerschaft mit Senioren- und Gesundheitsorganisationen. Der angeschobene Entwicklungsprozess sollte durch qualifizierte Seniorensportbetreuerinnen und -betreuer angeleitet und weiter fortgeführt werden. Alle Kreis- und Stadtsportbünde sollten langfristig in regionale Netzwerke eingebunden sein, um noch mehr Menschen über 50 für alters- und bedarfsgerechte Angebote des organisierten Sports zu interessieren.

Bewegen ...

... müssen sich in Zukunft allerdings auch die Altenhilfe-Planung bzw. die Seniorenarbeit der Landkreise und kreisfreien Städte. Denn: Bewegungsförderung für Ältere ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Der organisierte Sport kann sein Wissen und seine Erfahrung einbringen – für einen langfristigen und nachhaltigen Prozess ist aber auch eine regionale Unterstützung und Förderung notwendig.

STATEMENT AUS DEM MODELLPROJEKT



»Die Kooperations-Erfahrungen auf Landesebene können nicht identisch auf regionale Kooperationen zum Sport der Älteren herunter gebrochen werden. Die strukturellen Voraussetzungen sind in Kreisen und Städten unterschiedlich. In den großen Städten existieren kommunale Netzwerke der Seniorenarbeit, in die sich der SSB ohne eigene Leitungstätigkeit einbringen kann. In den Landkreisen steht der organisierte Sport vor der Aufgabe, Institutionen und Organisationen, welche mit Senioren arbeiten, zum Thema Sport der Älteren völlig neu an einen Tisch zu führen. Für diesen Vernetzungsprozess bedarf es fachlicher Kompetenz und eines erheblichen Zeitaufwandes, der nur bedingt ehrenamtlich zu leisten ist. Der organisierte Sport übernimmt hier gesellschaftliche Verantwortung und bedarf dabei der Unterstützung.«

Kerstin Lang, Projektleiterin

STATEMENT DER WISSENSCHAFTLICHEN BEGLEITUNG



Struktur bringt Vielfalt

Angebots- und Strukturentwicklung sind gleichermaßen wichtig und sollten parallel erfolgen. Angebote müssen bedarfs- und bedürfnisgerecht sein, um die Zielgruppen unter den Älteren anzusprechen und ihre langfristige Bindung an den organisierten Sport zu gewährleisten. Die Angebote in den Kommunen sollten jedoch nicht isoliert entwickelt, sondern aufeinander abgestimmt sein, so dass ein differenziertes Portfolio für die Älteren vor Ort entsteht, das die vielfältigen Wünsche und Voraussetzungen älterer Menschen berücksichtigt. Strukturentwicklung ist ein langfristiger Prozess, der jedoch Nachhaltigkeit gewährleistet.

Weitere Vereinsbeispiele



Lindweiler Treff und Café Schatztruhe

Fit für 100

Nicht nur Bewegungsangebote, sondern auch gemeinsame Nachmittage, Feste und Fortbildungen für Seniorinnen und Senioren veranstaltet der Lindweiler Treff mit Akteuren aus dem Gesundheits- und Sozialsektor im Kölner Stadtteil Lindweiler. Netzwerkpartner sind u.a. der DJK Wiking Köln e.V., das Seniorennetzwerk des Caritas Verbandes, der Familienkrankenpflegeverein Köln Esch/Pesch und die Diakonie Köln.

Weitere Informationen unter

www.lindweiler-sind-wir.de



Turn- und Sportgemeinde 1889 HD-Rohrbach e.V.

Lebenslang Bewegung

Ältere Bewegungsmuffel, die noch nie Sport gemacht haben, stehen im Fokus des Netzwerkes „Mehr Bewegung lebenslang“ in Heidelberg. Gemeinsam mit dem Amt für Soziales und Senioren, der Akademie für Ältere, aktivijA e.V., dem Bethanien Krankenhaus, der DRK, dem Institut für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität, dem Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis, dem Sportkreis und dem Turgau entwickelte die TSG Rohrbach spezielle Angebote für die Bewegungsförderung älterer Menschen. Das gemeinsame Ziel: Sicherstellung der körperlichen und geistigen Alltagskompetenz und die Annahme der Herausforderungen des Demografischen Wandels.

Weitere Informationen unter

www.tsgrohrbach.de

5

Die wichtigsten Erkenntnisse zum Netzwerkmanagement

Gewinne durch Netzwerke!



Vernetzung ist DER Trend der Zukunft! Klar ist: Auch die Sportvereine und -verbände profitieren von gezielten Kooperationen. Die wichtigsten Prinzipien der Netzwerkarbeit verraten wir Ihnen hier – vier Fragen und zwölf Antworten plus Praxis-Beispiele.

Was gewinne ich durch Netzwerkarbeit?

Einen Blick über den Tellerrand

Aha-Erlebnisse sind garantiert, wenn Kooperationspartner aus unterschiedlichsten Bereichen zu einem Projekt zusammenfinden. Plötzlich wird das eigene Aufgabenfeld durch die Augen der anderen betrachtet – neue Perspektiven eröffnen sich.

Im KreisJobCenter Marburg-Biedenkopf blickte man im Rahmen der Teilnahme am Projekt „Bewegungs-Starthelfer für Ältere“ des LSB Hessen über den eigenen Tellerrand. Die Gesundheitsförderung der Arbeitslosen und Arbeitssuchenden war schon länger ein Thema. Einerseits sollten die Menschen für die Belastung der

Arbeitslosigkeit und Jobsuche gestärkt werden, andererseits sollten sie für den Arbeitsmarkt attraktiver werden. Das Aha-Erlebnis brachte die Projekt-Kooperation mit dem Marburger Bündnis gegen Depression – die Zusammenarbeit führte den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vor Augen, unter welchen psychischen Beeinträchtigungen ihre Klientel leidet. Die Folgen: Besondere Unterstützungs-Maßnahmen für die Arbeitslosen wurden anerkannt. Zudem werden zu Workshops mit Langzeitarbeitslosen auch immer Bewegungs-Starthelfer eingeladen, um ein wirksames Angebot gegen Depression und Vereinsamung zu offerieren.

Eine Tauschgeschäft-Kultur

In einem Netzwerk herrscht die Kultur des Gebens und Nehmens. Sind Maßnahmen für einen einzelnen Partner finanziell nicht drin oder personell nicht machbar, so können die Kooperationspartner gemeinsam die benötigte Hilfestellung mobilisieren. Das umfasst beispielsweise das gemeinsame Einbringen von Räumlichkeiten oder Personal, den Transfer von Know-how oder die Ideengewinnung durch gegenseitige Einblicke in Projekte. In der Praxis hat sich die unkomplizierte Tausch-Kultur über Bürokratie-Hürden hinweg etabliert.

Im „Netzwerk zur Förderung des Seniorensports im Unstrut-Hainich-Kreis“ in Thüringen ist das Geben und Nehmen gang und gäbe: So stellt der Netzwerkpartner DRK-Kreisverband Mühlhausen während öffentlicher Sportveranstaltungen wie z.B. dem Seniorensportfest unentgeltlich einen Notarztwagen bereit – von Partner zu Partner.

Das Zugewinn-Prinzip

Ob Mundpropaganda, Newsletter oder direkte Ansprache – mit Netzwerkpartnern aus unterschiedlichen Arbeitsbereichen vergrößert sich die Zielgruppe. Im Idealfall verfügt ein Kooperationspartner bereits über einen guten Zugang zur anvisierten Zielgruppe.

Plakativ verdeutlicht das eine Vereinsvertreterin aus dem Modellprojekt „Aktiv bis 100“: Sie ist seit über 40 Jahren Mitglied des TV 1875 Sindlingen und verfolgt seit Jahrzehnten die Bemühungen des Vereins um neue Mitglieder auch für Senioren-Angebote. Dabei sprach der Verein aber lange Zeit nur ehemalige Mitglieder an. Erst mit der Teilnahme am Projekt „Bewegungsnetzwerk 50 plus“ eröffneten sich dank der Netzwerkpartner Zugangswege zu neuen und vereinsfremden Senioren.

Meist sind inaktive Personen mit der üblichen Vereinswerbung oder allgemeinen Sensibilisierungs-Maßnahmen kaum zu mobilisieren. Deshalb muss man die Menschen manchmal dort abholen, wo sie sich befinden – z.B. im Jobcenter. Im hessischen Projekt besuchten Bewegungs-Starthelfer Workshops für Langzeitarbeitslose und konnten dort etliche Personen zum Sport motivieren. Prima: Für die Interessenten fanden sie finanziell günstige Angebote.



Auch ältere Migrantinnen sind für die Sportvereine aufgrund sprachlicher Barrieren und familiärer Einbindung meist schwer zu erreichen. Da sind pfiffige Ideen gefragt: Für die Modellmaßnahme „Gewinnung neuer Zielgruppen für den Sport“ kooperierte der Sportverein Budo-Club Emmertsgrund-Boxberg mit einem Internationalen Frauencafé. Die irakische Leiterin des Cafés machte ihren weiblichen Gästen das Vereinsleben schmackhaft, baute Vorbehalte ab und warb bei Festen für die Sport- und Bewegungsangebote.

Eine ähnliche Idee hatten die Macher im Projekt „Jung & Alt – gemeinsam sportlich aktiv“ des LSB NRW. Für das Badminton-Generationenprojekt kooperierte der SV Blau-Weiß Aasee Münster e.V. mit einem Jugendcafé – so konnten Jugendliche zunächst für ein vierwöchiges Schnuppertraining und danach für eine Vereinsmitgliedschaft gewonnen werden.

Was muss ich beim Netzwerken beachten?

Die Win-Win-Situation

Von einem Netzwerk müssen alle Beteiligten profitieren – ansonsten entsteht schnell eine Schiefelage in punkto Tausch-Kultur. Ziehen alle Partner einen Gewinn aus der Kooperation, sind sie auch bereit, in das Projekt zu investieren und die Netzwerk-Existenz langfristig zu sichern. Diese Win-Win-Situation sollte schon bei der Suche nach möglichen Netzwerkpartnern bedacht werden.

Idealerweise profitieren alle Parteien gleichermaßen – wie bei den Partnern FT Kirchheim und Eritreische Gemeinde Heidelberg im Projekt „Gewinnung neuer Zielgruppen für den Sport“ des Badischen Sportbundes. Dem Sportverein offerierte die Kooperation neue Mitglieder, für den Migranten-Verein konnte der Sportverein gesonderte Hallenzeiten für die Frauen im Schwimmbad organisieren.

Auch im Projekt „Strukturentwicklung und Netzwerkarbeit zum Ausbau von Sport- und Bewegungsangeboten für Ältere“ des LSB Thüringen ergab sich eine beidseitige Win-Win-Situation, als der Stadtsportbund Weimar mit dem Netzwerk für offene Seniorenarbeit der Stadt Weimar kooperierte. Die Stadt profitierte vom Know-how des Stadtsportbunds und den Angeboten der Sportvereine, der Stadtsportbund wiederum konnte dank dem städtischen Netzwerk eine größere Zielgruppe auf die Angebote der Sportvereine aufmerksam machen.





Den gemeinsamen Nutzen

Die Netzwerkpartner sollten einerseits als Vertreter einer Einrichtung ganz klar ihre eigenen Interessen vertreten, andererseits aber auch den beidseitigen Nutzen der Kooperation nicht aus den Augen verlieren und sich dafür engagieren.

Eine am Projekt „Aktiv bis 100“ beteiligte Netzwerkpartnerin betonte: „Den Netzwerkgedanken zu leben, setzt Netzwerkpartner voraus, die bereit sind, immer auch an dieser Fähigkeit und ihrem sinnvollen Einsatz zu arbeiten.“ Ergo: Im Netzwerk geht es um gemeinsame Ziele, die über das individuelle Ziel hinausgehen.

Den eigenen Nutzen

Es mag auf den ersten Blick egoistisch anmuten, aber ein Netzwerk braucht starke Partner, die eigene Interessen, konkrete Ziele und klare Konzepte in die gemeinsame Arbeit einbringen. Ansonsten wird eine Partei schnell zum Unterstützer der Anderen ohne einen eigenen Gewinn aus der Kooperation zu ziehen.

Dieser Erfolgsfaktor für eine fruchtbare Zusammenarbeit ist am Beispiel des Netzwerkes in der Samt-

gemeinde Gronau im Projekt des LSB Niedersachsen erkennbar. Dort bestand der Seniorenkoordinator des Seniorenbüros darauf, dass die Mitwirkung der Kommune an dem Netzwerk nicht die bereits betriebene Seniorenarbeit beeinträchtigen dürfte und dass er die Unterstützung des Kreises nutzen könnte. Grundlage für seine starke Position war ein bereits entwickeltes Konzept zur Seniorenarbeit.

Den Vertrauens-Faktor

Offenheit öffnet bekanntlich alle Türen – insbesondere in der ersten Findungsphase eines Netzwerkes ist eine offene und vertrauensvolle Arbeits-Atmosphäre für den Entstehungsprozess der Kooperation äußerst förderlich. Denn: Gehen die Partner offen aufeinander zu, kann Vertrauen untereinander entstehen.

Die Rolle des Vertrauens-Faktors veranschaulicht ebenfalls das Netzwerk in Gronau: Dank des offenen Auftretens des Seniorenbüro-Koordinators konnten sich alle Netzwerkpartner mit ihren Vorstellungen und Zielen klar positionieren und allen war somit klar, wer welches Anliegen verfolgt.

Wie organisiere ich ein Netzwerk?

Mit Engagement

Klar ist: Die Leitung eines Netzwerkes ist arbeits- und zeitintensiv. Die betreffende Person sollte das Amt also entweder hauptberuflich übernehmen können oder ehrenamtlich die nötigen Kapazitäten frei haben. Zudem sollte sie die gesamte Projektdauer zur Verfügung stehen.

Der Arbeitsaufwand hängt auch von der Netzwerkgröße ab. In Weimar ist das Netzwerk für offene Seniorenarbeit sehr weitreichend und wird erfolgreich von einer Angestellten der Stadt geleitet.

Aber auch kleinere Netzwerke brauchen eine engagierte Leitung: In Marburg wurde der Sportkreis-Vorsitzende mit der Vernetzung der Bewegungs-Starthelfer betraut. Dieser hatte sich in seiner zehnjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit im Sportkreis, in Arbeitskreisen und im Landkreis als kompetenter Ansprechpartner etabliert. Dank seines Bekanntheitsgrades baute er problemlos ein umfangreiches Netzwerk auf.

Mit Neutralität

Idealerweise ist der Mensch im Netzwerk-Chefsessel keinem Netzwerkpartner gegenüber verpflichtet, hat eine neutrale Position zu allen Beteiligten und ist trotzdem mit den Bedingungen der Kooperation und vor Ort bestens vertraut. Ein Spagat, der manchmal nur schwerlich zu meistern ist.

Die Koordinatorin des Netzwerkes für offene Seniorenarbeit in Weimar brachte die Neutralitäts-Frage folgendermaßen auf den Punkt: „Man muss die Situation vor Ort kennen, darf aber nicht mit ihr verfilzt sein“. Der Trick: Als neutral gelten Personen, die bei der Kommune angestellt sind und keinerlei Verpflichtungen gegenüber Organisationen oder Einrichtungen haben. Eine solche Position öffnet die nötigen Türen für die Netzwerkarbeit.





Wie löse ich Probleme per Netzwerk?

Durch Ausdifferenzierung

Bei weitem nicht jedes Problem lässt sich per Vernetzung lösen. Sinn macht der Zusammenschluss nur, wenn die passenden Mitstreiter vorhanden sind und alle Akteure von der Kooperation profitieren. Vernetzung ist kein Selbstzweck, sondern eine Strategie, die ein konkretes Ziel verfolgt, dabei Projektteile ausdifferenziert und auf die Netzwerkpartner verteilt.

Die Frage der Ausdifferenzierung stellte man sich auch im Projekt „Bewegungs-Starthelfer“: Welche potenziellen Netzwerkpartner können den Bewegungs-Starthelfern den Zugang zu älteren Bewegungsmuffeln ermöglichen? Als geeigneter Netzwerkpartner fand sich schließlich im KreisJobCenter Marburg-Biedenkopf, das Arbeitslose und Arbeitssuchende der anvisierten Altersgruppe unterstützt.

Dank bestehender Netzwerke

Ein Netzwerk gründen? Gute Idee – nur sollte man zuerst eigene Partnerschaften auf Lösungsmöglichkeiten hin abklopfen oder sich einem bestehenden Netzwerk anschließen. Das verringert das Konkurrenz-Risiko zwischen Kooperationen und stärkt die Rolle der Netzwerke.

Oft decken sich die Ziele und Anliegen bestehender Netzwerke mit den eigenen Vorhaben. Warum also nicht das eigene Sportprojekt in ein Netzwerk integrieren?

Mittels Kontaktbörse

Oft geht der Nutzen eines Netzwerkes über das rein sachliche Anliegen hinaus, denn der Zusammenschluss verschiedener Partner ist auch eine soziale Plattform, die zusätzlich ein berufliches oder privates Miteinander ermöglicht.

Dieser Netzwerk-Nebeneffekt zeigte sich im Projekt „Aktiv bis 100“ am Standort Sindlingen, einem Vorort von Frankfurt am Main. Mit 9.000 Einwohnern hat der Ort auch heute noch zum Teil dörfliche Strukturen, die das Zustandekommen von Bekanntschaften auf der Grundlage beruflicher Kontakte begünstigen.

Kontakte der Projektpartner

Verband	Ansprechpartner	E-Mail-Adresse
Deutscher Olympischer Sportbund	Ute Blessing-Kapelke	latzel@dosb.de
	Michael Höhn	
Deutscher Turner-Bund	Petra Regelin	hotline@dtb-online.de
LSB Hessen	Gundi Friedrich	breiten@lsbh.de
	Anna Koch	
Badischer Sportbund Nord	Dr. Florian Dürr	info@badischer-sportbund.de
LSB Nordrhein-Westfalen	Claudia Geidel	info@lsb-nrw.de
LSB Niedersachsen	Bernd Grimm	info@lsb-niedersachsen.de
LSB Thüringen	Kerstin Lang	info@lsb-thueringen.de

Quellenangaben

- I Bundesinstitut für Sportwissenschaft: „Sportentwicklungsbericht 2009/2010“

Weitere Informationen unter
www.dosb.de > Sportentwicklung > Strategieentwicklung, Grundsatzfragen > Sportentwicklungsbericht

- I Deutsches Bundesamt für Statistik

Weitere Informationen unter
www.destatis.de

- I Deutscher Olympischer Sportbund, Mitgliederentwicklung im Sportverein, Bestandserhebungen und demografischer Wandel zwischen den Jahren 2000 bis 2010

Weitere Informationen unter
www.dosb.de > Sportentwicklung > Demografische Entwicklung > Service & Downloads

- I Deutscher Olympischer Sportbund

Weitere Informationen unter
www.dosb.de > Sportentwicklung > Sport der Älteren

- I Kruse, A.; Gesund Altern – Stand der Prävention und Entwicklung ergänzender Präventionsstrategien; Schriftenreihe Bundesministerium für Gesundheit; 2003

- I Tittlbach, S.; Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit - Eine prospektive Längsschnittstudie mit Personen im mittleren und späteren Erwachsenenalter. Schorndorf: Hofmann; 2002



Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Diese Publikation wurde Ihnen überreicht durch:



Deutscher Olympischer SportBund | Otto-Fleck-Schneise 12 | D-60528 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0) 69 / 67 00 0 | Fax +49 (0) 69 / 67 49 06 | www.dosb.de | E-Mail office@dosb.de



www.trimmy.de

Trimmy | Maskottchen des DOSB

Trimmy, bekannte Symbolfigur der erfolgreichen Trimm-Dich-Kampagne der siebziger Jahre, ist nun (wieder) das offizielle Maskottchen des DOSB.