

„AUF Leben“ – worum geht's?

Das Projekt „AUF (Aktiv Und Fit) Leben“ steht unter dem Motto: Chancen durch Bewegung nutzen.

Hochaltrige Menschen, pflegende Angehörige sowie Menschen in der Übergangsphase zwischen Erwerbstätigkeit und Ruhestand, das sind die Zielgruppen des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Projektes „AUF Leben“.

In zwei Teilprojekten werden während der Laufzeit von Januar 2013 bis Juni 2015 spezifische Maßnahmen entwickelt und erprobt. Ziel ist es, Bewegungsangebote zu schaffen, die auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe abgestimmt sind. Weiterhin sollen durch die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern langfristige Strukturen und Netzwerke etabliert werden.

Die Teilprojekte werden durchgeführt vom Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Landessportbund (LSB) Berlin.

Das DTB-Projekt läuft unter dem Namen „Fit und aktiv bis ins hohe Alter – Gut für sich sorgen“.

Das Projekt des LSB Berlin steht unter dem Titel „Übergänge gestalten – Neue Zugangswege für Ältere zu Sport und Bewegung“.

Der DOSB steuert und koordiniert die Modellprojekte und kümmert sich um eine öffentlichkeitswirksame Darstellung des Gesamtprojektes.

„Fit und aktiv bis ins hohe Alter – Gut für sich sorgen“ – was passiert beim DTB?

Der Deutsche Turner-Bund beschäftigt sich in seinem Teilprojekt mit hochaltrigen und demenzkranken Menschen sowie pflegenden Angehörigen.

Kernziele des Projektes sind:

- | Umsetzung von Bewegungsangeboten für hochaltrige Menschen, Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige
- | Entwicklung eines Zugangs- und Organisationsmodells für Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige
- | Mit Sport- und Bewegungsangeboten für pflegende Angehörige soll eine Plattform für Erfahrungsaustausch und Entlastung eröffnet werden
- | Nachhaltiger Aufbau von Netzwerk-Tandems (Turn- und Sportvereine – Kommune)
- | Erarbeitung eines Service-Orders für nachhaltige Netzwerkarbeit für Kommunen

Diese Modell-Standorte wurden ausgewählt:

- | Ingelheim in Rheinland-Pfalz
- | Diez in Rheinland-Pfalz
- | Henstedt-Ulzburg in Schleswig-Holstein
- | Malchow in Mecklenburg-Vorpommern
- | Düsseldorf in Nordrhein-Westfalen
- | Stuttgart in Baden-Württemberg

„Übergänge gestalten – Neue Zugangswege für Ältere zu Sport und Bewegung“ – was passiert beim LSB Berlin?



© LSB NRW | Andrea Bowinkelmann

Der Landessportbund Berlin nimmt in seinem Teilprojekt die Zielgruppe der älteren Arbeitnehmer/innen in der sogenannten Neuorientierungsphase vor dem Übergang in den Ruhestand ins Visier, in der wichtige Weichen für die Lebensgestaltung im Alter gestellt werden.

Die Kernziele des Projektes sind:

- | Ältere Beschäftigte in Betrieben zu erreichen und mit gezielten Sport- und Bewegungsangeboten zu aktivieren
- | Sportartspezifische Angebote für diese Zielgruppe unter gesundheitlichen Aspekten neu zu entwickeln
- | Die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden zu verbessern
- | Strukturen zu schaffen, in denen sich Sportvereine als professionelle Anbieter für gesundheitsorientierten Sport für ältere Beschäftigte in Betrieben etablieren können
- | Ältere Arbeitnehmer/innen über das Thema Ehrenamt im Sport zu informieren und einfache Zugangswege zum Ehrenamt zu schaffen



© picture alliance