
Projektbeschreibung

„Gesund und mobil älter werden“

Hintergrund

Die Gesundheit älterer Menschen ist für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität entscheidend. Um gesund und mobil das Alter genießen zu können, müssen sie in jeder Hinsicht aktiv und in Bewegung bleiben.

Unsere Vision

Im Jahr 2030 ist es selbstverständlich, dass über 65-jährige Mitglied in einem Turn- u. Sportverein sind, dort an präventiven und rehabilitativen Bewegungsangeboten teilnehmen und sich für und in der Vereinsgemeinschaft engagieren. Sie sind froh darüber, dadurch bis ins hohe Alter gesund, eigenständig und mobil in ihrer gewohnten Lebensumgebung bleiben zu können. Sie sind dadurch in ein soziales Netzwerk eingebunden, durch Übungsleitende und Bewegungsbegleiter*innen des Vereins betreut und bis ins hohe Alter nicht von häuslicher oder stationärer Pflege abhängig.

Das Projekt

Genau hier setzt das Projekt „Gesund und mobil älter werden“ an. In fast jeder Kommune Niedersachsens ist einer der über 2.800 Mitgliedsvereine des Niedersächsischen Turner-Bundes (NTB) ansässig. Bereits seit den 1980er Jahren hat der NTB spezielle Aus- und Fortbildungen für die Zielgruppe ältere Menschen konzipiert und diverse Programme und Projekte entwickelt. Der Fokus liegt dabei insbesondere auf den Menschen, die bisher keine Anbindung an einen Sportverein haben.

Um älteren Menschen den Zugang zu den Vereinen zu erleichtern, nutzen wir besonders niedrigschwellige Bewegungsangebote, bei denen jeder mitmachen kann, unabhängig von Einschränkungen, Sporterfahrungen und Vereinszugehörigkeit.

Sportvereine bieten damit älteren Menschen eine wohnortnahe, niedrigschwellige und kostenfreie Möglichkeit, sich im Alltag zu bewegen und Gemeinschaft zu erfahren. Ziel ist eine dauerhafte Bindung der Teilnehmenden an den Sportverein sowie die Schaffung weiterer Angebote, die Ihnen eine nachhaltige gesundheitsbewusste Lebensweise im Alter ermöglicht.

Unsere Ziele

- Ältere Menschen nehmen den Sportverein als soziale Begegnungsstätte und „Gesundheitsförderer“ in der Kommune wahr.
- Ältere Menschen nehmen regelmäßig an gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten teil und integrieren Bewegung in ihren Alltag. Sie verfügen über vielfältige soziale Kontakte.
- Sportvereine werden durch Beratung und Begleitung sowie durch die Bildung lokaler Netzwerke befähigt, Maßnahmen zu initiieren, die ältere Menschen in die Lage versetzen, möglichst lange selbstständig, mobil und gesund in ihrer gewohnten Umgebung zu leben.
- Sportvereine werden zu einem zentralen Bewegungs-Netzwerk der Organisationen und Institutionen, die sich in der Kommune um ältere Menschen kümmern.

Der TuS Glarum setzt sich in vielfältiger Weise für die Belange älterer Menschen ein und hat für seine Anstrengungen das Gütesiegel „GEMO – altersgerechter Sportverein“ erhalten.