



Landesprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

Seniorenbeirat
Wermelskirchen 19.08.2020



Wer wir sind: Kreissportbund in Zahlen



- **227** Sportvereine
- **64.702** Mitglieder
- 23% Organisationsgrad
- 8 Stadt- und Gemeindesportverbände
- Sportjugend (eigenständig)
- Geschäftsstelle mit Sitz in Bergisch Gladbach





Landesprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

- Gemeinsam mit den Sportvereinen sowie den Stadt- und Gemeindesportverbänden entwickelt der KSB spezielle Sport- und Bewegungsangebote, die zu einem aktiven und gesunden Leben bis ins hohe Alter beitragen können.
- **Zielsetzung:**
 - Schaffung eines **öffentlichen Bewusstseins** für die Unverzichtbarkeit von Bewegung und Sport auch beim ÄLTER werden
 - **Sensibilisierung der Entscheidungsträger** in Politik, Sport und Gesellschaft
 - Entwicklung und Umsetzung bedarfsgerechter **regionaler Angebote** für die ältere Generation



Landesprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“



Quelle: Auswirkungen von Bewegungsmangel/körperlicher Inaktivität (modifiziert nach Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. [BAGSO], 2018, S. 24)



Landesprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“





Landesprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

- **Wir wollen nicht nur alt werden, wir wollen gesund, mobil und möglichst eigenständig altern!**
- **Sport und Bewegung können dabei helfen**
 - ✓ Übergewicht zu vermeiden
 - ✓ das Risiko vieler Krebsarten zu verringern
 - ✓ die Elastizität der Gefäße zu verbessern
 - ✓ Schlaganfällen vorzubeugen
 - ✓ das Risiko von Osteoporose zu verringern
 - ✓ das Risiko für Herz- Kreislauf- Erkrankungen zu verringern
 - ✓ den Blutdruck zu senken
 - ✓ Cholesterin- und Blutzuckerwerte zu verbessern
 - ✓ die Gefahr an Demenz zu erkranken zu verringern
 - ✓ das Herz zu stärken
 - ✓ die Gedächtnisleistung zu steigern
 - ✓ die Muskulatur zu kräftigen



Landesprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

- **Projekt 1: Bewegt gesUNDaheim**

- ✓ seit 2013 in Rösrath
- ✓ 60- minütige Angebot für Senioren mit eingeschränkter Mobilität
- ✓ Kleingruppen (4-8 Teilnehmer*innen)
- ✓ wohnortnah oder sogar bei den Teilnehmer*innen zuhause
- ✓ in Kooperation mit dem TV Forsbach und der Pflege- und Seniorenberatung Rösrath





Landesprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“



Projekt 2: Pflegende Angehörige in Bewegung

- ✓ seit 2015 in Rösrath Hoffnungsthal
- ✓ Ziel: körperliche und seelischen Belastungen der Pflegenden durch Bewegungsangebote zu reduzieren
- ✓ u.a. Rollator Workshop
- ✓ in Kooperation mit dem Alten- und Pflegeheim Vivat gemeinnützige GmbH und dem TV Hoffnungsthal





Landesprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“



Idee für Wermelskirchen: "Sport im Park - Bewegungstreffs für Ältere im Freien"

- ✓ unverbindliche, kostenlose sowie für alle frei zugängliche Sportangebote
- ✓ mögliche Standorte: Hüpp-Anlage; Eifgen-Wanderparkplatz; Dabringhausen
- ✓ **Motivation zu sportlichen Aktivitäten speziell für die ältere Generation**
- ✓ **Förderung bis zu 3.000,- Euro durch die AOK Rheinland-Hamburg**
- ✓ Umsetzung in Frühjahr 2021 in Kooperation mit dem **Seniorenbeirat, SSV Wermelskirchen** und **lokalen Sportvereinen**



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

www.kreissportbund-rhein-berg.de