Bewegung im Alltag – auch und gerade im Alter

Themennachmittag Alter, Demenz und Barrierefreiheit
Gablenberg, 29.04 2019
Gabriele Steffen, Geschäftsführerin

WEEBER+PARTNER

Institut für Stadtplanung und Sozialforschung
Stuttgart/Berlin

Bewegung

ist wichtig

- für die Lebenserwartung
- für Lebensqualität
- für Gesundheit und Wohlbefinden
- für Lebensfreude und soziale Kontakte

und: Bewegung findet auch im Alltag statt!

Überblick über das Folgende:

(1) Bewegung: Argumente und Beispiele aus dem Alltag

(2) Hintergrund – ein paar Informationen

(3) Alltagsbewegung älterer Menschen: Erfahrungen aus Modellvorhaben

(4) Was gibt es in Gablenberg? Was können wir tun?

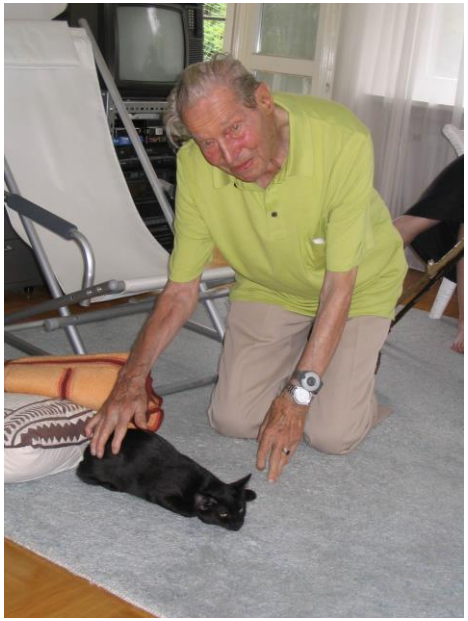
(1) Beispiele

Bewegung als Nebenprodukt alltäglicher Aktivitäten

Schwäbisches Tagblatt vom 10.11.2009

Bewegung als Nebenprodukt alltäglicher Aktivitäten

Bewegung als Nebenprodukt alltäglicher Aktivitäten



Bewegung im Stadtviertel

Herr S., 93, lebt allein in Baugenossenschafts-Wohnung

Mittagstisch und Gaststätten

Bäcker, Supermarkt, Fotogeschäft, türkischer Lebensmittelhändler, Copyshop, Bioladen

Töchter, Nachbarn, Bekannte

Bank, Post, Obus, Taxi

Baugenossenschaft, Handwerker

Hausarzt, Zahnarzt, HNO, Augenarzt, Hautarzt, Krankengymnastik, Tierärztin

Apotheke, Frisör, Fußpflege

hauswirtschaftliche Hilfe, Krankenschwester, Bürohilfe, Menudienst, Notruf

Bewegung auf alltäglichen Wegen

WEEBER+PARTNER

11.11.09

Marode Straßen und Stäffele

Stuttgarter Tiefbauamt schlägt Alarm – Ein Viertel der Straßen sind sanierungsbedürftig

Das städtische Tiefbauamt schlägt Alarm: Nicht nur fast 25 Prozent der Stuttgarter Straßen sind sanierungsbedürftig, auch viele der rund 400 Stäffele sind in einem traurigen Zustand. Doch die Kassen sind leer.

ULI NAGEL

Stuttgart. Unebene Fahrbahnbeläge und zentimetertiefe Spurrillen, Kanaldeckel, die fast nicht mehr zu sehen sind, und tiefe Löcher im Asphalt, viele Straßen der Landeshauptstadt weisen bedenkliche Mängel auf und sind in einigen Teilen nicht mehr verkehrssicher. Bes-

Diese Schilder sind an den Stuttgarter Straßen öfter zu sehen.

tes Beispiel ist dafür die Zeppelinstraße im Stuttgarter Westen. Aus Haftungsgründen hat die Stadt hier sogar Warnschilder mit dem Hinweis „Straßenschäden" anbringen lassen. Die Sanierungskosten belaufen sich auf 400 000 Euro.

pro Tag vielbefahrene Jahnstraße beim Fernsehturm. Der Straßenbelag mit einem veralteten Betonunterbau hat schon 37 Jahre auf dem Buckel. Hier kostet die Sanierung sogar eine halbe Million Euro. Allerdings muss das Tiefbauamt hier schon jährlich für Flickschusterei rund 25 000 Euro aufbringen.

Die Liste der dringenden Maßnahme lässt sich fortsetzten – kein Wunder, dass sich Bürger reihenweise beschweren. Seit die Stadt Stuttgart 1997 ihr Ideen- und Beschwerdemanagement eingeführt hat, betrafen die meisten der fast 19 000 Gelben Karten Verkehrsärgernisse und den Zustand der Straßen – Tendenz zunehmend. Denn allein dazu landeten im vergangenen Jahr mehr als 300 Gelbe Karten auf dem Schreibtisch des zuständigen Bürgermeisters Dirk Thürnau. Doch dem scheinen auch für die folgenden Jahre die Hände gebunden: Auch er muss von seinem Gesamtetat in Höhe von gut 107 Millionen Euro zehn Prozent einsparen. Der größte Batzen dieser 10,7 Millionen Euro geht mit fünf Millionen Euro zu Lasten des Tiefbauamts.

Schlussendlich bedeutet dies sicherlich nichts Gutes für die laufenden Unterhaltungs- und Sanierungsmaßnahmen der Straßen, Gehwege, Brücken und Treppenanlagen. Rund 7,4 Millionen Euro standen hierfür dem Tiefbauamt in den vergangenen drei Jahren zur Verfügung plus einem projektgebunden Zuschuss in Höhe von einer Million Euro. Thürnaus Ziel: Von den 7,4 Millionen Euro etwa 20 Prozent einzusparen. „Es ist machbar – aber wir tun es schweren Herzens", so der Technische Bürgermeister im Ausschuss für Umwelt und Technik, der jedoch ausdrücklich davor warnte, den Sonderzuschuss – wie vom Finanzreferat anvisiert – zu streichen. Schlussendlich gab er den Stadträten ganz klar zu verstehen, dass die heutigen Kosteneinsparungen nur eine Problemver-

Auch viele der rund 400 Stuttgarter Treppenanlagen müssten eigentlich dringend auf Vordermann gebracht werden. Eine grundlegende Sanierung würde aber insgesamt vier Millionen Euro kosten. Fotos: Archiv

netzes in Stuttgart mit 1,6 Milliarden Euro zu Grunde, so müsste die Stadt laut Tiefbauamt für den baulichen Unterhalt dieser Verkehrsflächen 12,5 Millionen Euro pro Jahr investieren. Eine Summe, die in diesen Zeiten natürlich utopisch ist. Zumal das Tiefbauamt auch mit Bedauern konstatierte, dass ein Kulturgut der Stadt, die Stäffele, ebenfalls

Allein hierzu gehen jährlich mehr als 100 Bürgerbeschwerden ein. Um die gröbsten Schäden beheben zu können, würde das Tiefbauamt jedes Jahr rund 800 000 Euro benötigen, zur Verfügung steht jedoch gerade einmal die Hälfte. Eine grundlegende Sanierung aller 400 Stäffele würde mit vier Millionen Euro zu Buche schlagen. Kein Wun-

samt Galatea-Brunnen nur noch durch Spenden und Stiftungen ermöglicht werden können. Die Stadträte sehen jedoch über Sponsoren eine Chance, den Zustand eines Stuttgarter Kulturguts zu bewahren. Bürgermeister Dirk Thürnau versprach deshalb, noch im Rahmen der Haushaltsberatungen dieses Thema zu prüfen und dem Gemein-

Radfahren

GESELLSCHAFT / Frauen erfüllen sich einen Kindheitstraum

Radfahren auch fürs Selbstbewusstsein wichtig

Seit elf Jahren bietet die 45-jährige Inge Döllinger Radfahrkurse für Frauen in Nürnberg an. Bei ihr erfüllen sich manche Frauen einen Kindheitstraum. In den Kursen, für die es lange Wartelisten gibt, stärken die Teilnehmerinnen automatisch auch ihr Selbstbewusstsein.

NÜRNBERG ■ „Eins, zwei, drei. Wun-, der-, bar", zählt Inge Döllinger und dehnt dabei die Silben. Die 45-Jährige umklammert den Sattel und läuft im Rhythmus der Zahlen neben dem kleinen Fahrrad her. Auf dem Sattel sitzt Abrie Hetsch. Sie blickt konzentriert auf den Boden. Ihre Füße bewegen vorsichtig die Pedale, mit ihren Händen hält sie sich am Lenker fest. „Du hast es geschafft, du fährst", ruft Döllinger begeistert. Die umstehenden Frauen applaudieren. Der Beifall bringt Hetsch aus dem Gleichgewicht, sie springt vom Fahrrad und alle müssen lachen. Die zwölf Frauen, die sich an diesem Nachmittag auf einem Schulhof in Nürnberg treffen, haben ein gemeinsames Ziel: Sie wollen Fahrrad fahren lernen.

„Bei uns in Eritrea gab es kein Fahrrad, als ich ein Kind war", erzählt die heute 46 Jahre alte Hetsch, die vor sechs Jahren nach Deutschland kam. „Die Straßen waren schlecht." Zudem habe ihre Familie für ein Rad kein Geld gehabt. „Am Anfang konnte ich mir gar nicht vorstellen, wie das ist, nicht Fahrrad fahren zu können", sagt Döllinger, die für den Türkisch-Deutschen Verein zur Integration behinderter Menschen (TIM) seit elf Jahren in Nürnberg ehrenamtlich Fahrradkurse speziell für Frauen anbietet. „Es begann damit, dass mich bei einem Vereinstreffen ein paar Frauen fragten, ob es eigentlich Fahrradkurse für Erwachsene gebe", erläutert Döllinger. Hauptberuflich ist sie Sonderschullehrerin. „Ich hatte noch von keinem gehört und habe mich spontan entschlossen, einen anzubieten." Damals wusste sie allerdings noch nicht, was auf sie zukam.

„Radfahren ist gar nicht so einfach. Die Anforderungen an Koordination und Gleichgewicht sind hoch." Bis heute sind ihr Deutschlandweit nur wenige Anbieter solcher Erwachsenen-Kurse bekannt. Für die meisten Menschen sei Radfahren selbstverständlich und ihnen sei gar nicht bewusst, wie viele Frauen und Männer es auch in der Kindheit nie gelernt hätten, ergänzt Döllinger.

Inge Döllinger (links) mit einer ihrer Rad-Schülerinnen. FOTO: dpa

Lange Wartelisten

Mittlerweile gibt es für ihre Kurse lange Wartelisten. Weit mehr Frauen wollen sich den Kindheitstraum vom Radfahren erfüllen, als der Verein zunächst erwartet hatte. „Viele Frauen durften es nicht lernen, weil dies in ihren Heimatländern den Jungen vorbehalten war", sagt Döllinger.

So erging es auch Necla Öz. Die heute 47-Jährige kam als Kind aus der Türkei nach Deutschland. „Ich wollte immer ein Fahrrad haben, aber dann habe ich früh geheiratet und Kinder bekommen. Jetzt habe ich zum ersten Mal Zeit für mich."

Obwohl der größte Teil der lernwilligen Frauen in Döllingers Kurs aus dem Ausland kommt, sind immer auch Deutsche unter den Teilnehmerinnen.

Neben dem Radfahren stehe ein weiterer wichtiger Lernprozess im Mittelpunkt: „Wenn die Frauen ihre Furcht überwinden, stärkt das ungeheuer das Selbstbewusstsein. Durch die regelmäßigen Kurstreffen kommen außerdem viele aus ihrer Isolation heraus." dpa

Schwäbische Post 01.06.2007

DROHT zur möglichen Schließung des Uhlandbads eine Welle der Empörung?

Zeichnung: Sepp Buchegger

Schwäb. Tagblatt 19.1.2019

Alltagsbewegung ist sozial verankert

POWER-WALKING IM AMMERTAL: Kein Wunder, dass die Männer nicht mitkommen, wenn der Walkingtreff zwischen Entringen und Pfäffingen mit so viel Frauen-Power loslegt. Bild: Faden

Himmel und Hölle für Alt und Jung

Senioren zeigten Kindern, wie sie vor 60 Jahren gespielt haben

DETTENHAUSEN (nsv). „Teddybär, Teddybär, dreh dich um. Teddybär, Teddybär mach dich krumm." Mit diesem Reim machten Dettenhäuser Kinder unter Anleitung von Senioren am Dienstagnachmittag Seilspringen. Der Besuchdienst für ältere, kranke und einsame Menschen in Dettenhausen lud zu einem Spielenachmittag ein. Die Veranstaltung war Teil des Dettenhäuser Sommerferienprogramms für Kinder. Senioren zeigten dabei Kindern, wie sie vor 60 Jahren noch ganz ohne Computer oder I-Pod gespielt haben.

Selten war es vor dem Dettenhäuser Seniorenheim „Haus im Park" wohl so lebhaft. Ältere Leute zeigten den 22 Kindern im Alter von sechs bis neun Jahren Spiele wie Murmeln und Kegeln, die vor sechzig Jahren aktuell waren und den Teilnehmern heute noch genauso viel Spaß machen.

Initiiert wurde der Spielenachmittag durch den Besuchdienst des Krankenpflegevereins, erzählt dessen Leiterin Gabriele Post. Das Prinzip des Besuchdienstes besteht darin, dass er Ehrenamtliche an ältere und bedürftige Menschen vermittelt, um Kontakt aufzubauen. Wöchentlich oder 14-tägig treffen sie sich dabei für eine Stunde mit den Älteren. Inzwischen gab es auch schon viele positive Rückmeldungen.

Post, deren Stelle von der evangelischen und katholischen Kirche finanziert wird, koordiniert den Besuchdienst und schaut genau, welcher Senior zu welchem Besucher passt. Von Beruf ist sie eigentlich Krankenschwester, so dass sie sich in der Pflege von alten Menschen auskennt. Vor allem mit jungen Müttern und Familien hat sie gute Erfahrungen gemacht. Jemand, der sich für den Besuchsdienst bereit erklärt, zahlt keinerlei Mitgliedsbeiträge oder dergleichen und kann jederzeit mit seiner Tätigkeit wieder aufhören.

Holz fürs Kegeln

Im April hatte der Besuchdienst schließlich zu dem Projekt „Spielen wie vor 60 Jahren" aufgerufen. In einem Erzählcafé konnten sich die Senioren darüber austauschen, was und wie sie damals gespielt haben. Sogar eher ruhige Senioren seien dabei ins Schwärmen gekommen, so Post. Im Laufe des Frühjahrs gab es noch ein zweites Treffen. Herausgekommen aus diesen Treffen ist eine bunte Mischung aus beispielsweise Fadenspielen, Kegeln und „Himmel und Hölle". Die Kinder wurden in vier Gruppen aufgeteilt und durften dann für eine kurze Zeit bei einem Spiel verweilen, bevor sie weitergeschickt wurden. Letztlich sind acht Senioren und 22 Kindern der Einladung des Besuchdienstes am Dienstag gefolgt.

„Die sind mit einer Ernsthaftigkeit dabei - das ist faszinierend", meint Arnd Pählig über die Kinder. Er arbeitet ehrenamtlich beim Besuchdienst mit. Mit den sechs Holzscheiten, die als Kegel fungierte, sind sie wie mit einer echten Kegelbahn umgegangen, so Pählig. Alle Spielzeuge haben vollständig ohne Batterien oder andere Elektronik funktioniert und trotzdem oder gerade deswegen „haben wir einen großen Spaß" - so Jessica und Tamara, die gerade mit Murmelspielen beschäftigt sind.

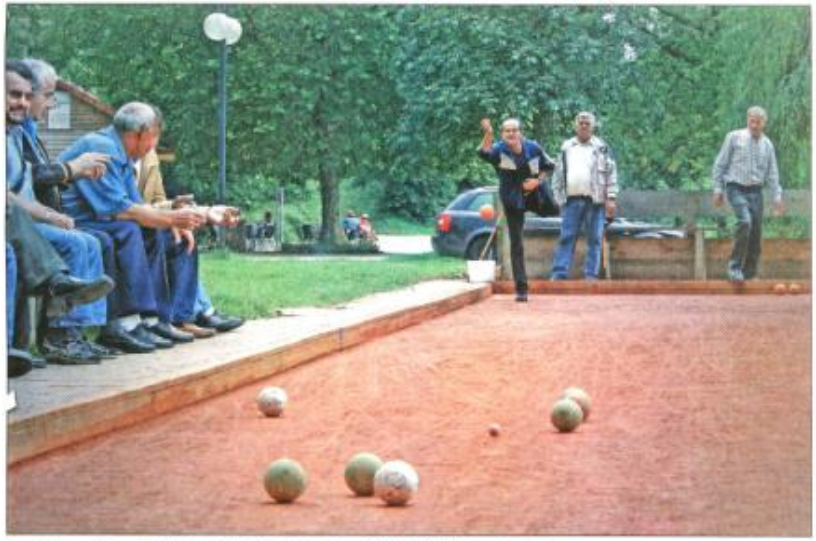
Manche Spiele werden dabei auch von Generation zu Generation überliefert. Das Fadenspielen beispielsweise, bei dem man lediglich eine Schnur und Fingerfertigkeit benötigt, kannte ein Mädchen schon von ihrer älteren Schwester.

Kontakt zu Älteren vermitteln

Auch die älteren Leute finden es wichtig, dass man wieder ohne technische Neuerungen und Computer zu den Wurzeln des Spielens zurückkehrt. Insgesamt kam der Spielenachmittag gut an, gerade auch bei den Älteren, die nicht mehr so viel soziale Kontakte haben. Wer sich für den Besuchdienst in Deckenpfronn interessiert, kann sich unter (0 71 57) 12 63 8 melden.

Wauser tragen um die Wette: Beim Dettenhäuser Spielenachmittag gingen Kinder wie Senioren mit Spaß und Ehrgeiz zur Sache. Bild: Metz

Schwäbisches Tagblatt 09.08.2007



Ohne Schwung und Feingefühl geht beim Boccia nichts. Bosko Batinica verfolgt hier die Flugbahn seiner Kugel. Bild: Sommer

Die Kugel rollt im Schänzle

Bei der Bahn am Rottenburger Neckarufer treffen sich Männer verschiedenster Herkunft zum Boccia

Von Michael Sturm

ROTTENBURG. Gastarbeiter waren es einst, die Bocca, Boule, Pétanque als Freizeitsport nach Deutschland mithrachten. Daran fühlt man sich bei schönem Wetter im Freizeitpark Schänzle erinnert, denn dort lassen fast täglich Männer ganz unterschiedlicher Herkunft die Kugeln rollen.

Stjepan Zecevic ist ein untersetzter Mann Ende 50, mit weißen Haaren und gleichmütigem Gesichtsausdruck. Mit über dem Bauch verschränkten Armen verfolgt er das Geschehen auf der Bocciabahn im Schänzle und wirkt einfach nur zufrieden. Für vorbeischlendernde Betrachter mag der gebürtige Bosnier wie ein zufällig da stehender Zuschauer wirken. Doch unter den Männern, die sich regelmäßig nachmittags hier treffen, gilt Zecevic als einer der besten Boccia-Spieler.

Anlage selber hergerichtet

Seine Spezialität sind Würfe zur kleinen Zielkugel, die gleichzeitig die naheliegenden Bälle der gegnerischen Mannschaft vertreiben. Er beherrscht aber auch das präzise Legen, ob mit oder ohne Hilfe der Bande: Lässt er eine Kugel aus seiner Hand gleiten, rollt sie über den roten Sand präzise auf ihr Ziel zu und schmiegt sich nicht selten daran an.

Stjepan Zecevic ist meist den ganzen Nachmittag da. Ohne ihn, erklären seine Mitspieler einmütig, gehe auf der Bahn im Schänzle gar nichts. Zum einen, weil er die Kugeln mitbringt. Zum anderen, weil er sich seit fünf Jahren um die Pflege der Anlage kümmert.

Damals, erzählt sein Freund Stipe Rasic, seien die beiden während eines Spaziergangs an der Anlage vorbeigekommen, die 15 Jahre lang niemanden interessiert hatte. Da könnte man doch Boccia spielen, fanden sie, und entschlossen sich, mit weiteren Interessierten die Bahn in eigener Initiative herzurichten. Sie säuberten den Boden, erneuerten und planierten den Sand. 60 Säcke brauchte es, 15 davon spendierte die Stadt. „Dann kamen immer mehr Leute dazu", erinnert sich Rasic. Anfangs trugen die Rottenburger Boccia-Spieler sogar in jedem Sommer ein Turnier aus. Das fiel in den letzten zwei Jahren aus.

Vor drei Jahren drängte Zecevic seine Mitspieler dazu, eine Holzumrandung zu bauen, damit die Kugeln einfacher in der Bahn bleiben. Darüber hinaus setzten die Männer wenige Meter neben der Bahn eine weitere Holzwand zum Neckar hin. Denn manche Kugeln bekamen einfach zu viel Schwung mit und rollten in den Fluss. „Wir haben ein paar verloren", meint Zecevic. Ein Hauch von Bedrübnis weht über sein Gesicht.

Der typische Bocciaspieler auf der Rottenburger Anlage ist männlich, im (Vor-)Ruhestand, stammt aus einem südeuropäischen Land, raucht Filterzigaretten und trägt einen ordentlichen Bauch vor sich her. Das ist allerdings keine Verpflichtung: Der 57-jährige Feridun Zorlu ist gertenschlank und wirkt fit wie ein Turnschuh. „Falsche Ernährung", meint er mit nachsichtigem Lächeln in Richtung seiner Mitspieler.

An der Anlage im Schänzle wirkt Zorlu wie ein Akademiker unter Arbeitern. Er wuchs in Istanbul auf, im Viertel der griechischen Minderheit, deren Sprache er seitdem beherrscht. In jüngeren Jahren brachte es Zorlu zum türkischen Meister im Weitsprung. 1956 in Izmir sah er erstmals Männer Boccia spielen. Die Faszination ließ ihn seitdem nicht mehr los. Sie steigerte sich noch, als er Jahre später herausfand, dass Boccia auch in anderen Mittelmeerländern gespielt wird.

Im ehemaligen Jugoslawien spielten die Männer mit Eisenkugeln. Zorlu entdeckte bei Ihren Schreiben mit Magneten daran: „Die alten Leute haben sich nicht einmal nach ihren Kugeln gebückt", erinnert sich Zorlu lächelnd. In der Türkei, erzählt er, machten die Beteiligten stets ein kleines Fest aus dem Boccia-Nachmittag: „Sie brachten Holzkisten mit, holten Raki, Käse und Brot heraus und erzählten sich ständig Witze."

Hitze wäre kein Problem

Diese Tradition führt in Rottenburg vor allem Bosko Batinica fort. Der 57-Jährige erzählt eine lustige Begebenheit nach der anderen – die anderen grinsen und spielen weiter. Ob Türken, Italiener oder Kroaten, im Schänzle ist jede Nationalität willkommen. Auch ältere Herren aus Rumänien, Kasachstan und Vietnam fanden dort schon Anschluss. Sind sie sich einmal uneinig, setzt Bosko seinen Lieblingsspruch ein: „Ist okay, aber ich liebe du."

Wäre nicht das Wetter, würden die durchschnittlich 15 anwesenden Männer, von denen manche nur zum Zuschauen kommen, ihr Hobby wohl tagtäglich pflegen. In der Hitze könne man problemlos stundenlang spielen, behaupten sie. Ein Eimer Wasser dient zur Abkühlung und zur Reinigung der Hände. „Aber wenn es regnet, hauen wir ab, ganz klar", meint Feridun Zorlu.

Boccia, Boule, Pétanque

Boccia, Boule und Pétanque sind nahe verwandte Freizeitsportarten. Bei allen dreien werden größere Kugeln, die in eine Handfläche passen, möglichst nahe an eine kleine Zielkugel geworfen oder gerollt. Beim Boccia treten zwei Mannschaften gegeneinander an, die Zahl der Spieler pro Team ist variabel. Üblicherweise hat jeder Mitspieler pro Durchgang zwei Kugeln zur Verfügung. Boccia ist die italienische Variante. Sie wird in der Regel auf einer präparierten Bahn gespielt – im Gegensatz zu Boule, dem französischen Oberbegriff, unter dem neben Pétanque auch noch das Boule Lyonnaise oder Jeu Provençal zusammengefasst sind. Pétanque ist die bekannteste Variante – sie kann überall gespielt werden. Man braucht lediglich einen Park oder einen Platz, ein paar Mitspieler und ein paar Kugeln.

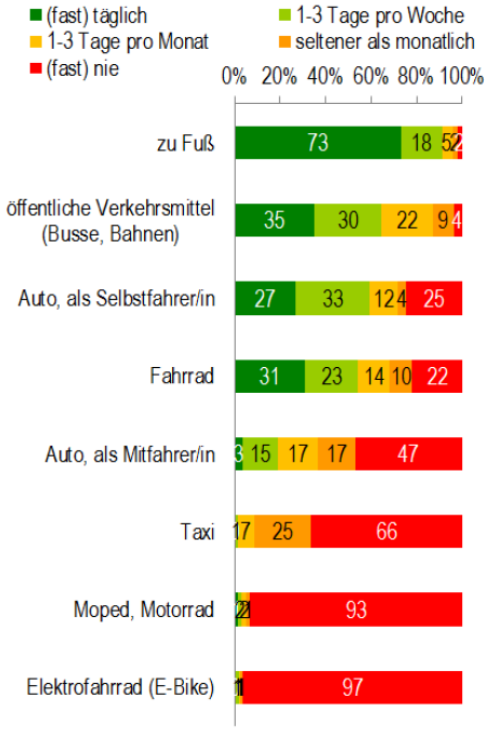
Schwäbisches Tagblatt 24.08.2007

(2) Hintergrund

In der Stadt unterwegs – Nahmobilität

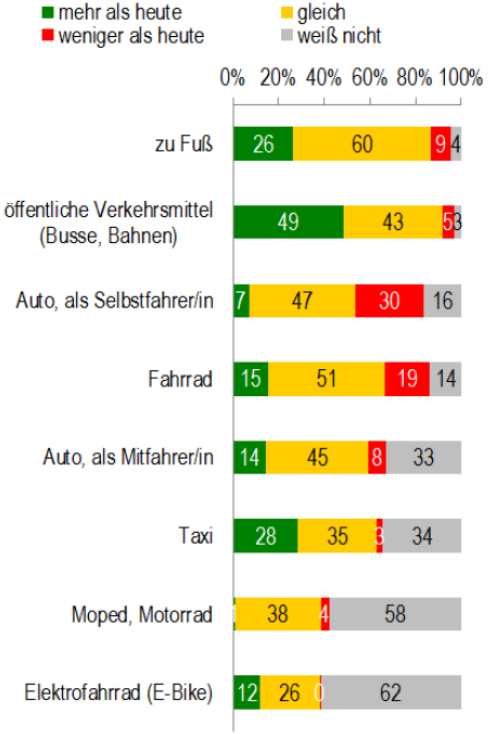
- große Mobilität der Älterwerdenden
- im Alter: zu Fuß Gehen und öffentliche Verkehrsmittel wachsende Bedeutung, beim Radfahren mehr Anforderungen, Schwierigkeiten (Hindernisse auf Wegen, Barrieren durch Verkehrsachsen etc.) fallen stärker ins Gewicht
- zu Fuß Gehen und Radfahren: hohe Bedeutung für Gesundheitsförderung, als nicht organisierte Art der Bewegung besonders geschätzt
- hoher Anteil derjenigen, die Auto nur sehr selten nutzen
- Probleme, wenn zur Alltagsorganisation das Autofahren gehört

Abb. 59: F35/36 Mobilität[61]: Aktuell



Weeber+Partner, Älter werden in München 2014, n = 1659-2534

in Zukunft[62]



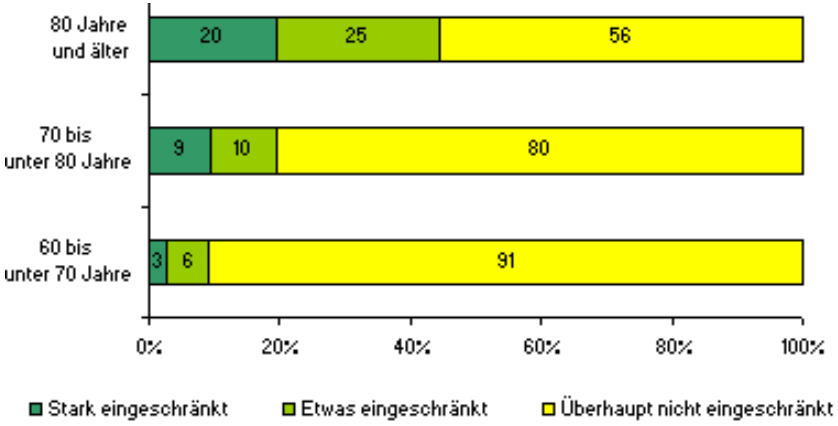
Weeber+Partner, Älter werden in München 2014, n = 1466-2525

Bedeutung der Nähe

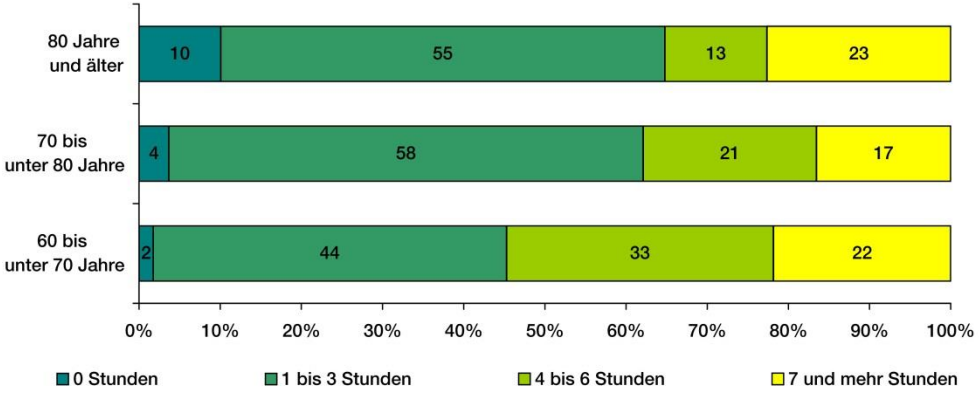
WEEBER+PARTNER

Was fällt im Alter schwer?

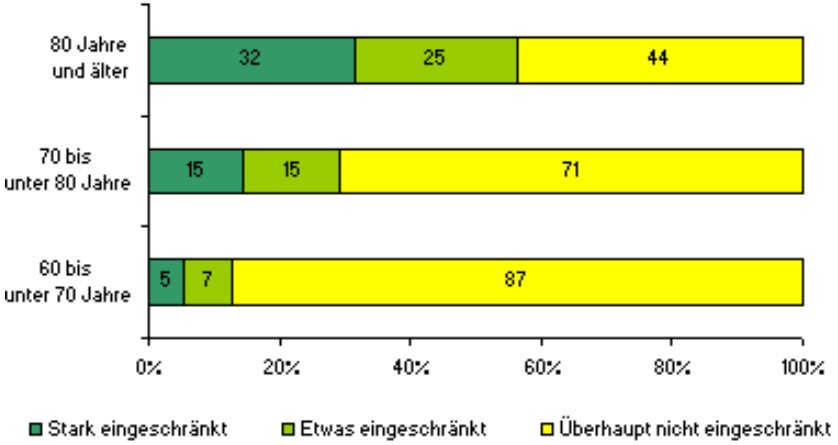
Eine Straßenkreuzung weit zu Fuß gehen



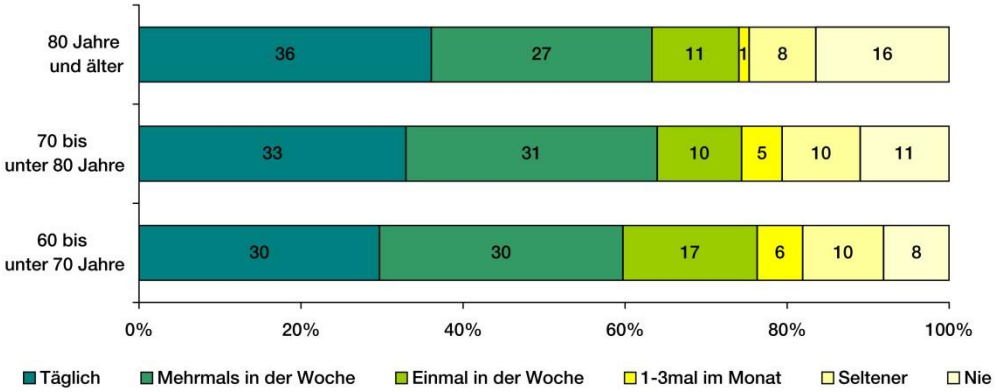
Zeit außer Haus pro Tag



Mehrere Straßenkreuzungen weit zu Fuß gehen



Spazieren gehen



Quelle: DZA, infas: Alterssurvey 2002, Berechnungen und Grafik: Weeber+Partner

Quelle: DZA, infas: Alterssurvey 2002, Berechnungen und Grafik: Weeber+Partner

Im hohen Alter wird wichtig, was "um die Ecke" erreichbar ist.

Auch in hohem Alter verbringt man noch viel Zeit außer Haus.

Alt?

WEEBER+PARTNER

- Alter(n) ist kein Zustand, sondern ein Prozess
- "drittes" und "viertes" Lebensalter

Zu unterscheiden sind

- rechnerisches
- körperliches
- soziales
- kulturelles Alter (Jean Améry)

Älter werden kann heißen:

- Einschränkungen (Mobilität, Sehen, Hören, Gedächtnis)
- Verluste (Personen, Aktivitäten, Dinge, Routinen)
- Zeit (mehr Zeit haben, mehr Zeit brauchen)
- Nachfrage nach Dienstleistungen und Produkten
- Betreuung, Pflege, Assistenz
- kleinerer Aktionsradius / Bedeutung der Nähe
- Biografie (z.B. Spuren hinterlassen/Generativität)...

Sport und Alltag

Beliebteste Sportarten in Stuttgart:

- Laufen (21 % der Sportaktiven)
- Radfahren (20 %)
- Schwimmen (19 %)
- Fitness (17 %)
- Fußball (14 %)

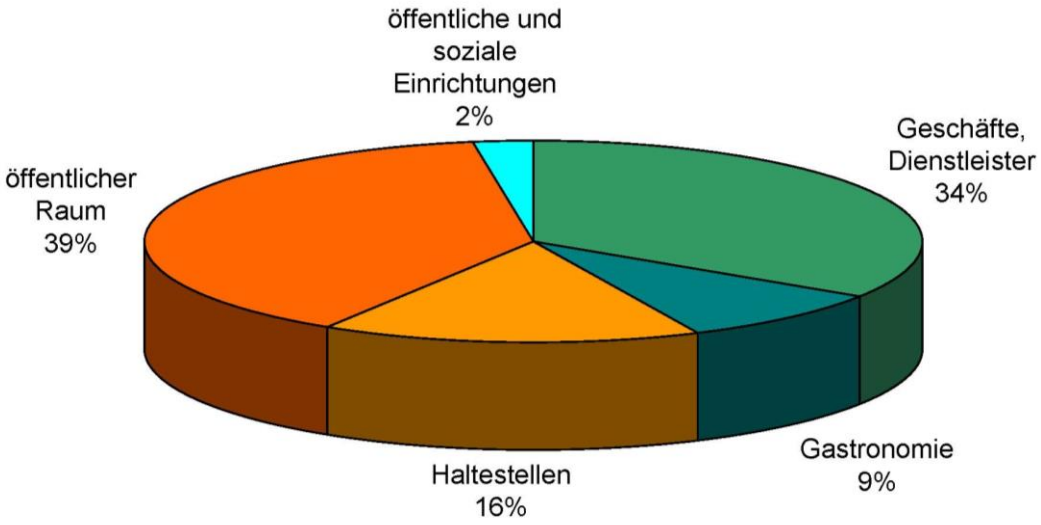
- Bei Männern Nr. 1: Fußball (26 %)
- bei Frauen: Schwimmen (24%)

- allein und unorganisiert: 44 %
- im Sportverein: 37 %
- privat organisiert: 28 %
- kommerzieller Anbieter: 25 %

Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Sportökonomie und Sportmanagement, Endbericht zum Projekt "Sportentwicklung Stuttgart", Februar 2008

Begegnung – nicht nur in Begegnungsstätten

Wo kommen Sie im Stadtteil mit Fremden ins Gespräch ?



(3) Bewegung im Alltag anregen

Erfahrungen aus einem Programm des Landesgesundheitsamts / Sozialministerium B-W (2011)

Alltagsbewegung lt. Ausschreibung:

- alle Formen von Bewegung, die Menschen zur Bewältigung ihres Lebens ausführen - oder Voraussetzungen dafür schaffen

Erfahrung aus den Projekten:

- in normaler Kleidung, normalen Räumen, ohne besondere Ausstattung – kein "Sport"
- kurze Wege, fußläufig erreichbar, in der Nähe
- alle machen mit, wie sie es können
- Freude an Bewegung
- körperliche und geistige Beweglichkeit, Koordination, Gedächtnis
- soziale Einbettung
- auch neue Erfahrungen über den Alltag hinaus (z.B. Ausflüge)

WEEBER+PARTNER

Unterschiedliche Formen von Bewegung

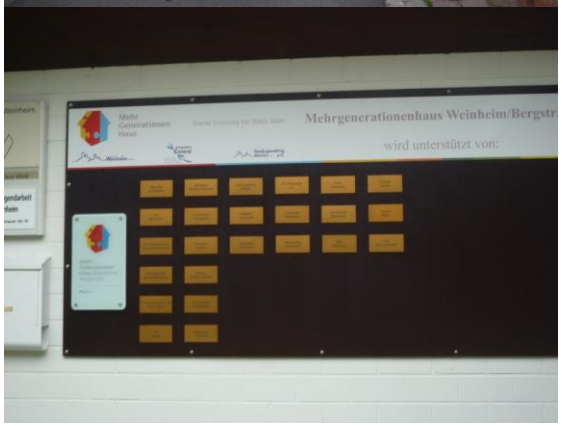
Sitztanz – Krafttraining – Spazierengehen – Qi Gong – Latino-Rhythmen - Heilmeditation – Feldenkrais – Orientalischer Tanz - Einkaufen – zu Veranstaltungen, Kirche gehen - Aqua-fit, Aqua-Cycling - Sturzprophylaxe, DRK-Gymnastik - Walking-Treff - FIT-Sport-Gruppe – Schwimmen.....

Wo findet Bewegung statt? Unterschiedliche Orte

- zuhause und im direkten Lebensumfeld (Aalen, Herrenberg)
- draußen im Freien - im Stadtteil um Seniorenzentrum herum (Heidelberg)
- zwei Mehrgenerationenhäuser (Rangendingen, Weinheim)
- Moschee (Herrenberg)
- weitere Räume im Stadtteil

Bewährt:

- vertraute, bekannte Orte
- Andocken an Vorhandenes
- niedrigschwelliger, barrierefreier Zugang
- evtl.: geschützte Räume, nicht einsehbar
- keine speziellen "Sportstätten"
- sichtbare Präsenz von Bewegung im Stadtteil



Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- teils jüngere Alte, teils Hochbetagte (in Rangendingen: bis 98 J.)
- wegen Offenheit des Angebots keine genauen Sozialdaten vorhanden - eher "einfache" und "mittlere“, nicht "gutbetuchte“ Ältere
- auch chronisch Kranke (Rangendingen, Weinheim)
- auch Integration von "Zugezogenen“ (z.B. Rangendingen Seniorenwohnanlage)
- ganz überwiegend Frauen (Männer z.T. von Frauen "mitgebracht")
- Migrantinnen: bisher meist durch besondere Ansprache (Aalen, Weinheim) und Angebote (Herrenberg)

Formen der Ansprache

- erfolgreich vor allem: persönliche Ansprache
  - Mund-zu-Mund-Propaganda
  - Mütter über Töchter
  - Männer über Ehefrauen
  - Schlüssel-/Respektspersonen, Multiplikatoren

- Komm- und Gehstruktur – beides ist wichtig
- Abholen und Begleiten
- Schnuppernachmittage, Kennenlern-Angebote
- öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen

- Plakate und Flyer – auch zur Selbstverständigung
- Presse, kostenlose Zeitungen
- auch andere Medien wichtig (z.B. TV-Sendungen)

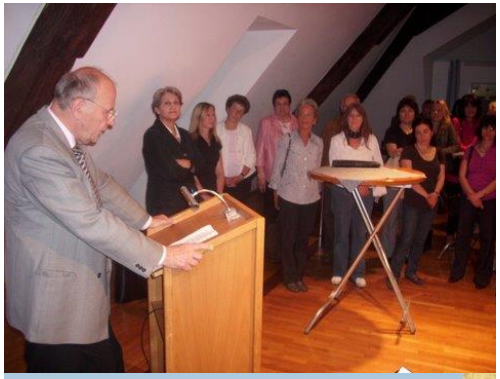
Soziale Einbettung

- Verbindung von Bewegung und Geselligkeit – Fröhlichkeit, angenehme Atmosphäre
- Besuche als Kontakt
- regelmäßige Termine – Anlass, um aus dem Haus zu gehen, erwartet /ggf. vermisst werden, Bekannte treffen, neue Menschen kennenlernen
- Kaffeetrinken vorher
- Reden beim Spazierengehen
- Bewegung auch als Anlass zum Trinken
- Zeiten sind wichtig (Tageszeiten, Wochentage, Ferien)
- Verbindung mit zusätzlichen Angeboten: Helferbörse, Mittagessen in der Schulmensa
- viele Forschungsergebnisse zeigen große Bedeutung sozialen Kapitals / sozialer Netzwerke

Träger und Netzwerke

- Stadt-Seniorenrat e.V.: Selbstorganisation der Älteren
- Mehrgenerationenhaus (Mobile Jugendarbeit)
- Gemeinde (Rangendingen)
- Initiative des Sportvereins (Nufringen) – Andocken an Moschee und Besuchsdienst (Herrenberg)
- Kommune + bestehendes Netzwerk (Heidelberg)

- Projekte als Anlass zu vielen neuen Kooperationen (Ärzte, Caritas, soz. Dienste, Moschee...) und neuen Netzwerken
- Projektkoordination nötig
- ein Erfolgsfaktor: engagierte Einzelne, Teams, Organisationen, Gemeinden



Vermittlung und Begleitung - neue Tätigkeitsfelder

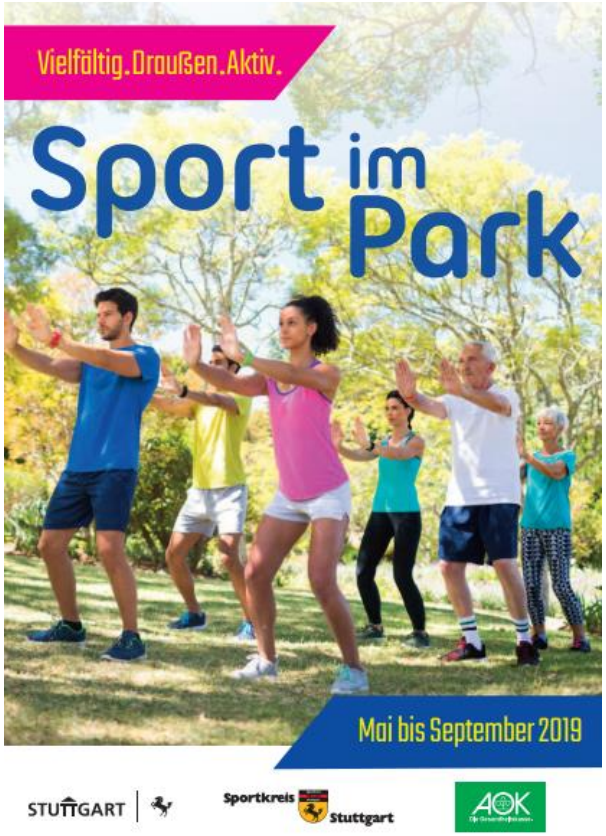
- Begriffe: Übungsleiter/in, Senioren-, Parcours-, Bewegungs-Begleiter/in
- Qualifizierung gehört dazu – zum Teil im Mittelpunkt (Aalen - Nebeneffekt: Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden)
- Qualifizierung: auch engagierte Jüngere (Herrenberg)
- auch Teilnehmer/innen als Anbieter
- teilweise Aufwandsentschädigung
- teilweise Zertifizierung
- neue Aufgabenfelder zwischen Ehrenamt und Professionalität (Regelmäßigkeit, Ausbildung, Honorierung)

Alltag	Professionalität

(4) Und in Gablenberg?

Beispiel Offene Angebote im Freien Stuttgart: Sport im Park

- Vom 02. Mai bis 30. September (auch in den Ferien)
- Ohne Anmeldung, kostenfrei
- Für alle Altersgruppen
- Yoga, Zumba, Qigong, Lauftraining und viel mehr…
- Broschüre hier im STB oder unter: https://www.stuttgart.de/sportimpark
- zum Beispiel Grünanlage Klingenbachtal:
  Parkour, Di. 18.30 Uhr
  Zumba Gold ®, Mi. 17 Uhr
  Movement, Fr. 18.30 Uhr



Landeshauptstadt Stuttgart

Angebote "fit ab 50“

- Programm der Stadt Stuttgart
- listet über 1000 Bewegungsangebote in den Stadtbezirken
- nach Leistungskategorien (Geh-/ Stehfähigkeit) sortiert
- Broschüre hier im STB oder unter: https://www.stuttgart.de/fit-ab-50

Landeshauptstadt Stuttgart

Offene Angebote der Sportvereine

- TB Gaisburg, SKG Gablenberg, SpVgg Stuttgart-Ost, VfL Stuttgart
- teils kostenpflichtig
- teilweise Mitgliedschaft vorausgesetzt
- Walking, Wandern, Seniorengymnastik, Rückenfit, Yoga für Einsteiger, Qigong, Sportliches Schießen uvm.

http://www.snordsport.de/fitness-tb-gaisburg-bietet-functional-fitness-kurs

Angebote der Kirchen und anderer Anbieter

- Kirchengemeinden, vhs, AWO Begegnungszentrum, DAV, Naturfreunde
- teils kostenpflichtig
- Tänze, Wandern, Walking, Yoga, Qigong, Gymnastik, Aqua-Fitness, Kampfsport

Dpa, https://www.merkur.de/lokales/region-miesbach/miesbach-ort29062/senioren-wandergruppe-einkehrschwung-statt-hardcore-touren-9516501.html

Bewegte Apotheke

- regelmäßiger Treff (wöchentlich, fester Tag /Uhrzeit)
- gemeinsamer Stadtteilspaziergang, Stadtteilerkundung
- verbunden mit Bewegungsangebot, Übungen
- z.B. S-Hallschlag, Degerloch, Münster, Plieningen, Stammheim, Giebel

Nützliche Links und weitere Beispiele:

- Sportkreis Stuttgart/Sportpool: https://www.sportpool-stuttgart.de/
- Lauftreffs: http://www.lauftreff.de/
- Sport- und Bewegungsangebote Stuttgart: https://service.stuttgart.de/lhs-services/sww/service/

Weitere Beispiele:

- Waiblingen-Süd, WN Süd Vital: https://big-wnsued.de/vital/
- Esslingen, Fünf Esslinger (wissenschaftlich geprüftes Bewegungsprogramm für Ältere mit fünf Gruppen von Übungen: Balance/ Dehnfähigkeit/ Wippen, Hüpfen, Springen/ Leistung und Muskelkraft Beine, Hüfte, Rumpf /Arme und Rumpf; wöchentliche Treffs in Stadtteilparks, ehrenamtliche Übungsleitung)

Bewegungsfreundliche Stadt

- Probleme, wenn man im Alter aufs Auto angewiesen ist
- wichtig: Wahlmöglichkeiten zwischen unterschiedlichen Fortbewegungsarten
- angenehme und leichte Mobilität , Barriere- und Hindernisfreiheit - auch mit Fahrrad, Kinderwagen und Rollator
- bequemes durchgängiges Fußwegenetz
- nutzbare (nicht zugeparkte) Gehwege
- ungefährliche Querungen
- ausreichend Begegnungsflächen
- einfache, merkbare Orientierung
- Rast- und Wartemöglichkeiten
- gute Radwege
- guter und leicht nutzbarer öffentlicher Nahverkehr
- Vielfalt der Nutzungen (Versorgung, Dienstleistungen, Kultur, Soziales, Handwerk) – Anlass für Bewegung

zu Fuß gehen heißt auch:

- unter Leuten sein
- sich bewegen, etwas für die Gesundheit tun

Sepp Buchegger

Freiräume und Grün

WEEBER+PARTNER

- Grün bei der Wohnung, beim Haus, in Wohnumfeld und Quartier
- Vielfalt öffentlicher Räume mit hoher Aufenthaltsqualität, Plätze unterschiedlicher Größe und Funktion ("Pantoffelgrün" um die Ecke, Parks, Stadtteilplätze, Friedhof…)
- Anlässe und Gelegenheiten zum Sitzen, Treffen, für Bewegung und Betätigung – auch zur Gesundheitsförderung (Alltagsbewegung!)
- ein Zukunftsthema: inklusive Orte – offen für alle Bedürfnisse

Bewegung auch in der Bürgerbeteiligung (Beispiele Soziale Stadt)

Auftaktveranstaltung

Stadtteilspaziergänge

Spielplatzbau

Erzählcafé

Stadtteilfest

Stadtteil-Schulprojekt

Mitmachaktionen

Zukunftswerkstatt

Planungswerkstatt

Planungswerkstatt

Gesund hält auch (Salutogenese)

- Verstehbarkeit – ich kann (die Welt, mein Umfeld) begreifen
- Machbarkeit – ich kann etwas tun
- Sinnhaftigkeit – es lohnt sich und hat Bedeutung

WEEBER+PARTNER

Gemeinsam etwas bewegen: jede und jeder kann etwas beitragen!

- Bewegung für alle – auch mit Beeinträchtigungen
- Bewegung in unterschiedlichen Formen, an unterschiedlichen Orten, mit vielen Möglichkeiten
- Bewegung als gemeinsames Projekt
- Engagement lohnt sich: in der Nachbarschaft, im Stadtviertel, im Projekt Soziale Stadt

WEEBER+PARTNER

Institut für Stadtplanung und Sozialforschung

Mühlrain 9, 70180 Stuttgart
Tel. 0711 62009360 Fax 0711 62009389
wpstuttgart@weeberpartner.de
www.weeberpartner.de

Emser Straße 18, 10719 Berlin
Tel. 030 8616424 Fax 030 8616630
wpberlin@weeberpartner.de