



Kampagne

„Ich bewege mich, mir geht es gut!“

Bewegung im öffentlichen Raum

Projektvorstellung im Rahmen der
Regionalen Pflegekonferenz im Landkreis
Cochem-Zell am 30. März 2022

Inhalte



- Hintergrund
- Projektziele
- Projektinhalte
- Termine 2022

Hintergrund

Initiatoren der Kampagne

Landesleitstelle „Gut Leben im Alter“ d
Ministeriums für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie Rheinland
(MSAGD)



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in
Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Hintergrund

Initiatoren der Kampagne

in Zusammenarbeit mit:

- Rhein Hessischen Turnerbund e.V. (RhTB)
- Turnverband Mittelrhein (TVM)
- Pfälzer Turnerbund e.V. (PTB)
- Landessportbund (LZB) Rheinland-Pfalz

UND

- PartnerInnen auf kommunaler Ebene



Hintergrund

Projektförderung seit 07/2020



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Projektziele

- Bewegung im Alltag verstärkt in den öffentlichen Raum tragen
- Mobilität fördern und erhalten
- selbstbestimmtes Leben im Alter stärken
- soziale Beziehungen im Alter stärken
- Freude an der gemeinsamen Bewegung in Alter vermitteln



Ich bewege mich –
mir geht es gut!

Projekthalte



3 Bausteine:

1. BewegungsbegleiterInnen
2. Bewegungsangebote
3. Vernetzung

Projekthalte



Bewegungsangebote:

niedrigschwellig • kostenfrei
• ohne Vorkenntnisse nutzbar • möglichst ohne
Anmeldung • kein Leistungsanspruch oder
Wettkampfcharakter

inhaltliche Gestaltung **nach individuellen Fähigkeiten
und Vorlieben** der BewegungsbegleiterInnen



Beispiele im Handbuch und der aktuellen
Liste der Bewegungsangebote bzw.
demnächst auf einer digitalen Bewegungs-

landkarte

Projektinhalte



Vernetzung:

- Anschließen an ein bestehendes Gesundheitsnetzwerk oder eine Interessensgruppe zum Thema „Bewegung“
- Vorteil: Rückendeckung und Unterstützung vor Ort haben bei Aufgaben wie Bestandsaufnahme, Suche nach Platz oder Raum, Öffentlichkeitsarbeit, etc.



Projekthalte



Rolle der BewegungsbegleiterInnen:

- Bereitschaft zur Organisation und dauerhaften Durchführung eines lokalen Bewegungsangebots für ältere Menschen
- ehrenamtliches Engagement
- Empathie für ältere Menschen, gutes Gespür für die Ansprache und Motivation älterer Menschen



Projekthalte



Rolle der BewegungsbegleiterInnen:

- nach Möglichkeit und Bedarf:
Vernetzung (Runder Tisch für Bewegung, GemeindegewestPlus, BewegungsmanagerIn, Seniorenbeirat, Turnverein, MGH, etc.)
- Rückmelden von neuen Bewegungsangeboten bei Projektkoordination bzw. d. eigenständiger Eintrag in die **digitale Bewegungslandkarte**



Projekthalte



Ausstattung:

Trolley mit Übungsmaterialien (Thera-Bänder, verschiedene Bälle, Boccia-Set, Springseil, etc.)



Projekthalte

Ausstattung:

Handbuch für BewegungsbegleiterInnen –
erstmalig mit bebilderten
Übungen!



Bewegungsförderung im öffentlichen Raum **Teil 3**

STUFE 2

Gleichgewichtstraining im freien Raum

Wenn die Teilnehmenden das Gleichgewichtstraining der Stufe 1 häufig genug geübt haben und so standfest geworden sind, dass sie die Sicherheit der Untersatzfläche nicht mehr brauchen, können Sie dazu übergehen, das Training im freien Raum durchzuführen.

1 Greifübung ←

Die Teilnehmenden sehen aufrecht mit hüftbreit geöffneten Füßen und leicht gebeugten Knien. Aus dieser Position versuchen sie imaginäre Gegenstände, die weit vom Körper entfernt sind, zu berühren. Mal nach rechts greifen, mal nach rechts und mal nach links. Dabei kann der Oberkörper mit verlagert werden, aber die Füße bleiben vollständig am Boden. Zur Verdeutlichung kann auch jemand einen Gegenstand halten, der ergriffen werden soll. Die Übung mehrfach wiederholen.

2 Hochstrecken und in die Hocke gehen

Nach oben zur Decke schauen und gleichzeitig die Arme über den Kopf nach oben heben. Dann ganz langsam Blick und Arme wieder zurückbewegen, in die Hocke gehen und dabei zum Boden blicken. Ein paar Mal wiederholen, ruhig und langsam.

3 Gehen und Federballspiel ↑

Die Teilnehmenden gehen umher und versuchen gleichzeitig, einen Federball zunächst auf dem Schläger zu balancieren, ohne dass er auf den Boden fällt. Der Federball darf nicht festgehalten werden. Im zweiten Schritt sollen sie während des Gehens versuchen, den Federball durch sanftes Anstupfen in der Luft zu halten. Alternativ können die Teilnehmenden auch einen anderen Gegenstand während des Gehens immer wieder in die Luft werfen und auffangen.

4 Die Schritte verzögern

Die Teilnehmenden gehen kreuz und quer umher. Nun wird beim Gehen versucht, jeden Schritt so zu verzögern, dass man eine Zeitlang auf einem Fuß steht und erst nach einer Weile den angehobenen Fuß auf den Boden setzt.

59

Projekthalte

Ausstattung:

- Fleece-Westen und Buttons zur Kenntlichmachung
- Textvorlagen für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Flyer und Poster zum Individualisieren mit eigenen Angaben



Projekthalte



Beratung und Begleitung:

Fortlaufende Information über Unterstützungs- und Schulungsangebote und anderes Wissenswertes per Rundmail, überregionale Weitergabe von Erfahrungswerten

Finanzielle Förderung:

jährlich bis 300 Euro pro bestehende, aktive Bewegungsgruppe

Projektinhalte



Status Quo:

- über 30 Schulungen seit 2015
- rund 400 ausgebildete BewegungsbegleiterInnen
- aktuell 110 Bewegungsangebote landesweit

Projekthalte



Status Quo:

- Schwerpunktschulungen zu den Themen
 - Bewegung und Demenz
 - Sturzprophylaxe
 - Bewegung, Musik, Tanz
 - Rollator-und Spaziergehgruppen
 - Seniorenernährung
 - Depression im Alter

Schulungstermine 2022

September 2021
in Cochem-Sehl

11./12. Juni
Gerolstein

02./03. April
Badem (Bitburg-
Prüm)

19./20. März
Morbach

03./04.
September
Altenkirchen

22./23. April
Mainz

07./08. Mai
Gerbach

19./20. März
Herxheimweyher



Bewegungsangebote in Cochem-Zell



Bislang ein Angebot rückgemeldet:

87.	56825	Weiler	Termine für Bewegungsangebote werden örtlich bekannt gegeben	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Pfarrheim	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Martha Wagner, 02656212 wagner.martha@gmx.de
88.	56826	Lutzerath	Jeden 2. Mittwoch 14:00 -17:00 Uhr	„Vergiss Mensch nicht“ Bewegung und Demenz Treffpunkt: Caritas Lutzerath, Triererstraße	Rita Heck Petra Thomas
89.	57610	Altenkirchen	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 16:30 - 17:30 Uhr	„Bewegung macht Spaß“ Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus „Mittendrin“, Wilhelmstraße 10, 57610 Altenkirchen	Silke Irlé irle@mgh-ak.de Claudia Friede info@mgh-ak.de
90.	59063	Hamm	Mittwochs 16:00 – 17:00 Uhr	Ich bewege mich – mir geht es gut! Ein Bewegungsangebot für Senioren für mehr Beweglichkeit, Balance, Standsicherheit und Kraft. Übungen mit und ohne Geräte.	Heike Perl und Regina Schönfeld 0173 9046260 perl-hamm@herznet.de



Kontakt Daten Ansprechperson:



Annika Kersting

06131 2069-67

akersting@lzg-rlp.de