

BEWEGTE LEBENSWEGE

datirsche / photocase.com

Begleitbroschüre zur
Ausstellung

IMPRESSUM

Herausgegeben von:

Landesvereinigung für
Gesundheit Bremen e.V.
Horner Straße 70, Ansgar Haus
28203 Bremen

Hamburgische
Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung e.V.
Repsoldstraße 4
20097 Hamburg

Landesvereinigung für Gesundheit
und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen e.V.
Fenskeweg 2
30165 Hannover

Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.
Flämische Straße 6-10
24103 Kiel

Inhalte und Gestaltung:

Patricia Beer
Sabine Erven
Dr. Elfi Rudolph
Wiebke Sannemann
Tania-Aletta Schmidt
Nicole Tempel

Druck:

Unidruck GmbH& Co KG Hannover

1. Auflage 2011

Vorwort	4
Einleitung	5
Körperliche Aktivität und Gesundheit	6
Gründe und Motivation für Bewegung	7
Wieviel Bewegung darf es sein?	8
Zielgruppen ansprechen	9
Angebote für ältere Menschen	11
Beteiligung von älteren Frauen und Männern	13
Bewegungsfreundliche Orte für ältere Menschen – Stadtteil und Nachbarschaft	14
Bewegungsförderung vor Ort umsetzen	15
• »Komm mit ... - zu Tisch«	15
• Stadtteilbegehungen	16
Bewegungsförderung für ältere Menschen - wer sollte mit ins Boot?	17
Literatur	18
Internetadressen	19

VORWORT

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung finanziert das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) bundesweit Zentren für Bewegungsförderung. In dem Zusammenhang wurde für die Bundesländer Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein unter dem Titel »Bewegung im Norden« das Zentrum für Bewegungsförderung Nord als Gemeinschaftsprojekt initiiert. Ziel ist es, Bewegung im Alltag insbesondere für über 60-Jährige zu unterstützen und zusammen mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren geeignete Angebote und Rahmenbedingungen zu schaffen, um Bewegung alltagsnah und zielgruppenspezifisch zu fördern.

Die vorliegende Broschüre ist ergänzend zur Ausstellung »Bewegte Lebenswege« entstanden, welche vom Zentrum für Bewegungsförderung Nord konzipiert wurde.

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an die Damen und Herren, die sich für das Interview sowie für ein Foto zur Verfügung gestellt und damit die Ausstellung wie auch diese dazugehörige Broschüre überhaupt erst ermöglicht haben. Aber auch den einzelnen Institutionen und Schlüsselpersonen, die uns bei der Suche nach Interviewpartnerinnen und -partnern unterstützt haben, möchten wir herzlich danken.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffen, Ihnen Anregungen zum Thema Bewegungsförderung geben und Ihr Interesse für die Ausstellung »Bewegte Lebenswege« wecken zu können!



Regelmäßige Bewegung im Alltag hat gesundheitsförderliche, präventive sowie soziale Effekte und die Möglichkeiten sich zu bewegen, sind vielfältig. Wie diese aus Sicht älterer Menschen aussehen, die bereits einen guten Weg ihres Lebens zurückgelegt haben, wurde im Rahmen von Gesprächen erfragt und in Form der Ausstellung »Bewegte Lebenswege« zusammengestellt.

Diese Broschüre soll Ihnen einen Einblick in die Hintergründe und Leitthemen der Ausstellung geben, ist aber keine allgemeine Broschüre zum Thema Bewegungsförderung und erhebt dementsprechend keinen Anspruch auf eine umfassende Darstellung des Themas.

Die Aussagen der befragten Frauen und Männer begleiten Sie durch die Broschüre, indem einzelne Fotos und Zitate ausgewählt und mit theoretischen sowie praktischen Ansätzen zur Bewegungsförderung verknüpft wurden. Dabei sind die Aussagen und Beschreibungen der Personen jeweils blau unterlegt und werden durch thematisch passende Texte ergänzt.

So wird deutlich, dass Theorie und Praxis auch dicht beieinander liegen können!

Fragen, die in dieser Broschüre aufgegriffen werden, sind u. a.:

- Was bedeutet Bewegung im Alltag älterer Menschen?
- Welche Rolle spielt der Stadtteil oder die Nachbarschaft im Alter?
- Was heißt Partizipation und soziale Teilhabe für ältere Menschen?
- Wie können z. B. ältere Migrantinnen und Migranten mit Angeboten erreicht werden?
- Oder welche konkreten Möglichkeiten gibt es, Bewegungsangebote niedrigschwellig zu gestalten?

Für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Projekte und Angebote mit und für ältere Menschen initiieren möchten, beinhaltet die Broschüre Internetadressen.



Heinz, 92 Jahre
» Wichtig ist für mich Bewegung,
irgendwie, egal wie ... «

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND GESUNDHEIT

Die Bedeutung von Bewegung zur Erhaltung von Gesundheit und zur Vermeidung von chronischen Erkrankungen ist bereits gut belegt. So wirkt sich regelmäßige Bewegung beispielsweise positiv auf den Bewegungsapparat sowie auf das Herz-Kreislaufsystem aus, kann Depressionen vorbeugen und Stürze vermeiden.

»Meine Wäsche muss ich machen, bügeln, ich näh sogar.«

Quelle: Interview Heinz, 2010

Darüber hinaus kann körperliche Aktivität einen umfassenden Einfluss auf die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden

haben. Sie ermöglicht gerade älteren Menschen den Erhalt der Selbstständigkeit, soziale Kontakte und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Mit „gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität“ wird ein lebensweltliches Verständnis von Bewegung, im Sinne eines aktiven Lebensstiles beschrieben. Dazu gehören sowohl freizeitbezogene als auch alltags- und arbeitsweltbezogene Bewegungsaktivitäten sowie Aktivitäten, um von A nach B zu gelangen (LIGA.NRW, 2010).

»...ist ja leider so, dass nur Frauen meistens in Bewegung kommen, mit Männern ist das schlecht...«

Quelle: Interview Heinz, 2010

GRÜNDE UND MOTIVATION FÜR BEWEGUNG

»Die Ansprache aller Sinne in der Natur. An den Naturerscheinungen kann man die Welt erklären. Außerdem ist die Gruppenerfahrung ein tolles Erlebnis.«

Quelle: Interview Wolfgang, 2010

Die Aussagen der im Rahmen der Ausstellung befragten Personen zeigen, dass die persönliche Motivation, sich zu bewegen sehr vielfältig sein kann. Genannt werden die Aspekte Gemeinschaft, Gesunderhaltung und Fitness sowie die tagesstrukturierenden Eigenschaften von Bewegung.

Diese und weitere Punkte werden auch im Zusammenhang mit wissenschaftlichen Theorien zu Motivation genannt. Ergänzend kommen weitere Einflußfaktoren zum Tragen, die das körperliche Aktivitätsverhalten beeinflussen. Nach dem sozial-ökologischen Modell unterscheidet man folgende Faktoren:

- personenbezogene,
- soziokulturelle und
- physische, z. B. städtebauliche sowie gesellschaftlich politische Rahmenbedingungen (LIGA.NRW, 2010).

»Sowohl Bewegung als Freude als auch Bewegung zur Gesunderhaltung.«

Quelle: Interview Wolfgang, 2010



WIEVIEL BEWEGUNG DARF ES SEIN?

Die Poster zeigen auch, dass die Dauer, Intensität und Häufigkeit von Bewegung unterschiedlich ist. Sie hängt von den individuellen Voraussetzungen, Tagesabläufen und den Rahmenbedingungen ab.

Damit Bewegung einen gesundheitsfördernden Effekt hat, empfiehlt die Wissenschaft für gesunde ältere Menschen ab dem 65. Lebensjahr ein bestimmtes Maß an Bewegung. Für Menschen mit bereits bestehenden Erkrankungen und Einschränkungen sollte das Maß an Bewegung dementsprechend angepasst werden.

»Jeden Mittwoch bowlen wir, [...] 2 Stunden, manchmal 3 Stunden. Das ist ja auch Bewegung. [...] Fahrrad leider nicht mehr, weil ich ja wie gesagt gehandicapt bin, dadurch das ich das Gleichgewicht nicht mehr halten kann, weil ich nicht mehr richtig hören kann.«

Quelle: Interview Gymnastikgruppe, 2010

»Er sagt, wenn wir von hier raus gehen, dann können wir eine Stunde raus, nach Hause also eine Stunden laufen. Hin und zurück.«

Quelle: Interview Gymnastikgruppe, 2010

Doch auch die Wirkung von Alltagsbewegung darf nicht unterschätzt werden. Mit alltäglichen Aktivitäten können bestimmte Bereiche trainiert werden:

- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit und
- Gleichgewicht (LIGA.NRW, 2010)





Gesprächskreis türkischer Migrantinnen, 300 Jahre » Die Zeit der Kindererziehung und der Hausarbeit ist vorbei. Jetzt sind wir dran! «

ZIELGRUPPEN ANSPRECHEN

Ältere Menschen sind eine sehr heterogene Zielgruppe. Um eine bedürfnisgerechte Angebotsgestaltung zu ermöglichen, muss ein differenzierter Blick (z. B. hinsichtlich Geschlecht, Herkunft und Lebenslage) erfolgen. Für die kommenden Jahre zeigt sich, dass der Anteil älterer Migrantinnen und Migranten stark ansteigen wird, so dass hier exemplarisch diese Zielgruppe in den Fokus genommen wird.

Bezüglich der Mobilität zeigte eine Befragung in Hamburg, dass ausländische Seniorinnen und Senioren häufiger als die deutschen Probleme hinsichtlich der Bewältigung von Alltagssituationen wie z. B. Treppen steigen, Einkaufen und Körperpflege haben (Freie und Hansestadt Hamburg, 1998).

Wie bewegen wir uns im Alltag:

- »... einkaufen und bummeln in der Stadt oder spazieren im Park...«
- »...Treppen steigen und auf den Fahrstuhl verzichten.«
- »...nicht die Bahn nehmen und ein oder zwei Haltestellen laufen...«

Quelle: Interview Gesprächskreis türkischer Migrantinnen, 2010

Insbesondere werden ältere Migrantinnen und Migranten bisher nur wenig von Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention erreicht. Dazu zählen vor allem auch Angebote in den Bereichen Sport und Bewegung (BZgA, 2007).

Aus diesem Grund ist es notwendig, sich verstärkt mit den Bedürfnislagen älterer Migrantinnen und Migranten auseinander zu setzen und Wege einer verbesserten Ansprache zu finden. Die Einbindung von (muttersprachlichen) Schlüsselpersonen kann in diesem Zusammenhang von entscheidender Bedeutung sein, ebenso wie die aktive Einbindung älterer Migrantinnen und Migranten im Rahmen von partizipativen Gestaltungsprozessen.

Die entwickelte Checkliste bietet Ihnen die Möglichkeit, anhand einiger Reflexionsfragen zu überprüfen, inwieweit Sie bereits Strategien zur Erreichbarkeit älterer Migrantinnen und Migranten verfolgen.

Ist mein Angebot zielgruppenspezifisch?	☺	☹
Sie haben Ihre Zielgruppe definiert und sich mit zielgruppenspezifischen Besonderheiten wie Alter, Geschlecht, Herkunft, Kultur, Religion, Bildung und Sprache auseinandergesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie konnten Schlüsselpersonen identifizieren und dafür gewinnen, sie zu unterstützen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben sich mit geeigneten Kommunikationswegen auseinandergesetzt und setzen diese erfolgreich ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie verfolgen im Rahmen Ihres Vorhabens eine aufsuchende Strategie und bieten Ihr Angebot wohnortnah an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie sind sich bewusst über die Bedeutung einer Vertrauensbasis und streben ein langfristig angelegtes Angebot sowie die Einbindung von Schlüsselpersonen an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie kennen die Bedürfnisse der Zielgruppe und beteiligen diese an der Konzeption, Maßnahmenplanung und Umsetzung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle: LIGA.NRW, 2010



Marlis, 72 Jahre
» ... Ich mach' sehr viel.
Viele sagen, ich übertreib
schon. Aber ich halte mich fit. «

ANGEBOTE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Neben der Alltagsbewegung gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich gezielt zu bewegen und Sportangebote zu nutzen. Unterschiedliche Einrichtungen bieten spezielle Angebote und Kurse für ältere Menschen an.

Dazu gehören Sportvereine, Wohlfahrtsverbände, Mehrgenerationenhäuser, Kirchengemeinden, kommunale Altenhilfestrukturen, Krankenkassen und sonstige Vereine. Diese bieten eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote, Programme und Projekte für ältere Menschen.

»Ich bin ja auch im Kneippverein. Dadurch haben wir immer geführte Wanderungen oder Radtouren. Im Winter wird gewandert und im Sommer fahren wir Rad.«

Quelle: Interview Marlis, 2010

Das Spektrum der Angebote umfasst z. B. spezielle Sportarten, Seniorentanz und -gymnastik, Nordic-Walking, Schwimmangebote, Wassergymnastik, Sturzprävention. Weiterhin gibt es auch spezielle Angebote für Menschen mit bereits bestehenden Einschränkungen, Erkrankungen und/oder Behinderungen.

Von besonderer Bedeutung ist, dass die Angebote wohnortnah bzw. gut erreichbar sind und den Wünschen bzw. Bedürfnissen der Menschen entsprechen. Deshalb ist es wichtig, die Seniorinnen und Senioren frühzeitig in Planungen einzubeziehen.

Welche Anforderungen haben ältere Menschen an Bewegungsangebote?

- **Möglichst wohnortnah:** Welche Räume und Bewegungsstätten können genutzt werden?
- **Preisgestaltung der Angebote:** Werden Kurse oder 10er Karten angeboten?
- **Gute Erreichbarkeit:** Wie ist die Anbindung an den Öffentlichen Personennahverkehr? Gibt es geeignete und gut beleuchtete Fuß- und Radwege? Kann ein Abhol- oder Begleitservice angeboten oder organisiert werden?
- **Bedürfnisorientierte Zeiten:** Gibt es Angebote, die auch im Winter bei Tageslicht besucht werden können?
- **Barrierefreiheit:** Gibt es ausreichend große Räume, ist ein ebenerdiger Zugang möglich, sind genügend Stühle behindertengerechte Toiletten vorhanden?
- **Geeignete Räumlichkeiten:** Wird ein Warmbadetag angeboten und sind die Bewegungsstätten ausreichend beheizbar?

Quelle: Ideenwerkstätten des Zentrums für Bewegungsförderung Nord, 2009

Informationen über Angebote

Viele Kommunen verfügen bereits über Ratgeber für Seniorinnen und Senioren, in denen Angebote und Anbieterinnen bzw. Anbieter aufgeführt sind und die von den entsprechenden Fachbereichen herausgegeben werden. Auskünfte erteilen aber auch verschiedene Dachverbände auf Kreis- oder Stadtebene. Angebote der Primärprävention nach dem individuellen Ansatz im Rahmen der Leistungen der Gesetzlichen Krankenversicherung nach § 20 SGB V können ebenfalls in Anspruch genommen werden (Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V., 2009). So können beispielsweise einzelne Angebote bezuschusst werden, sofern die Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Vereine über eine entsprechende Anbieterqualifikation verfügen (Deutscher Olympischer Sportbund, 2009).

Marlis bewegt sich sehr viel. Sie geht schwimmen, macht Walking und geht wandern. Den Besuch im Fitnessstudio nicht zu vergessen, den sie nach Ablauf der Krankenkassenfinanzierung inzwischen selbst bezahlt.

Quelle: Interview Marlis, 2010

BETEILIGUNG VON ÄLTEREN FRAUEN UND MÄNNERN

Partizipation ist nicht die Teilnahme an bzw. Akzeptanz von vorgegebenen Programmen oder Interventionen. Partizipation (Teilnahme und Teilhabe) – als ein zentrales Prinzip gesundheitsförderlicher Aktivitäten – soll vielmehr dazu befähigen, eigene Lebensstrategien zu entwickeln, sich aktiv in die Gestaltung der Lebenswelt einzumischen und Kontrollmöglichkeiten (in z. B. Beiräten) zu nutzen. Die aktive Beteiligung der Menschen an Entscheidungen hat das Ziel, eine Stärkung des Gefühls der Verstehbarkeit, Machbarkeit, Sinnhaftigkeit und damit des Vertrauens, den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein, zu entfalten.

Partizipation kann unterschiedlich ausgeprägt sein. Je nach Art des Angebotes oder der Maßnahme, der Zusammensetzung der Zielgruppen oder Umfang des Projektes können Beteiligungsformen förderlich oder aber überfordernd wirken. Doch eins steht fest: Gesundheitsförderliche und bewegungsfördernde Maßnahmen sind umso erfolgreicher, je stärker die Beteiligten zu jedem Zeitpunkt einbezogen werden.

Denn: Nur was die Menschen wirklich selber wollen, setzen sie auch nachhaltig um!

Was bringt mir ein partizipatives Vorgehen?

»Die Beteiligung der Zielgruppe...

- erhöht die Chance, dass passgenaue Maßnahmen entwickelt werden,
- sichert die Akzeptanz der Interventionen und erhöht damit die Wahrscheinlichkeit, dass sie angenommen werden und Wirkungen entfalten können,
- stärkt die demokratische Kultur,
- aktiviert die Betroffenen, für ihre eigenen Belange einzutreten und befähigt sie, dies auch in anderen Zusammenhängen zu tun,
- stärkt den sozialen Zusammenhang in verschiedenen Lebenswelten (z. B. Schule, Betrieb, Nachbarschaft) und
- verhindert Fehlinvestitionen, da nicht am Bedarf der Zielgruppe vorbei geplant wird« (Gold et al., 2008, Heft 2, S. 22).



Hildegard und Gisela, 159 Jahre
»Ich laufe über eine Brücke hin
und über die andere ... nach Hause.«

BEWEGUNGSFREUNDLICHE ORTE FÜR ÄLTERE MENSCHEN – STADTTEIL UND NACHBARSCHAFT

Der Stadtteil und die Nachbarschaft sind Orte, in denen man wohnt, einkauft, sich bewegt – in denen man lebt. Stadtteile sind räumliche Einheiten von ganz unterschiedlicher Größe und Zusammensetzung. Vor allem die Ausgangs- und Problemlagen, Verantwortlichkeiten und Kooperationsstrukturen sind im Vergleich zu anderen Settings (z. B. Schule, Betrieb) komplexer (Reimann et al., 2010).

»Was mir sehr großen Spaß macht, ich bin hier (Seniorentreffpunkt im Stadtteil, Anm. d. Red.) in der Aktiv/Kreativgruppe mit Basteln usw. macht mir sehr viel Spaß.«

Quelle: Interview Hildegard und Gisela, 2010

Der Stadtteil und das Setting Nachbarschaft stellen für die Gesundheits- und Bewegungsförderung einen wichtigen Zugang zu verschiedenen Zielgruppen dar. Hier kann die Gesundheit von Menschen gefördert werden, die über andere Einrichtungen nicht erreichbar sind, wie sozial Benachteiligte oder deren

Aktionsradios aufgrund von Mobilitätseinschränkungen eingeschränkt und auf das unmittelbare Umfeld festgelegt ist, wie ältere Menschen.

Darüber hinaus stärkt eine stadtteilbezogene Arbeit die Kompetenzen und Ressourcen der dort Lebenden und Arbeitenden sowie der stadtteilübergreifenden Akteurinnen und Akteure (z. B. Krankenkassen). Durch diesen Ansatz wird demnach die Gesundheit auf der individuellen und strukturellen Ebene (gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen) gefördert.

BEWEGUNGSFÖRDERUNG VOR ORT UMSETZEN

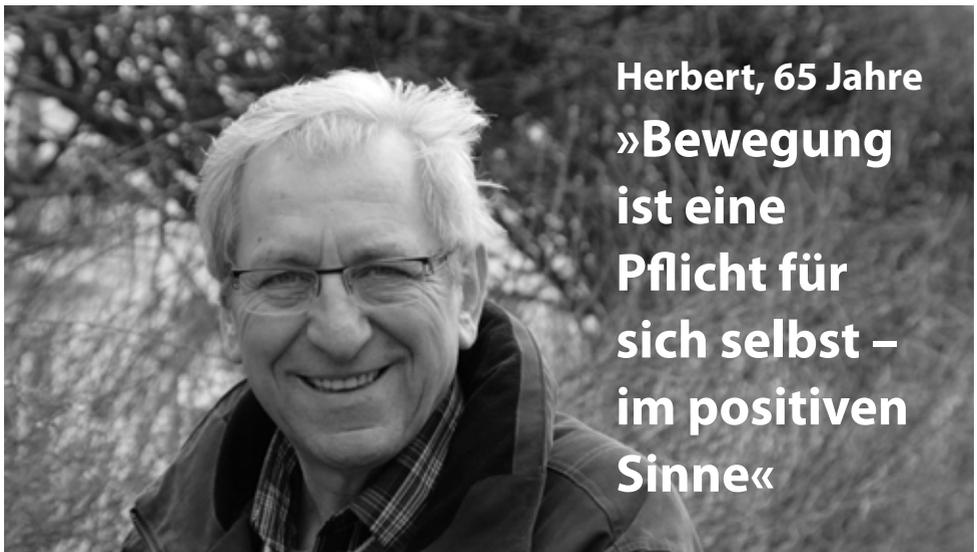
An zwei Beispielen des Zentrums für Bewegungsförderung Nord wird aufgezeigt, wie Bewegungsförderung vor Ort umgesetzt werden kann.

»Komm mit ... - zu Tisch«

In der Reihe »Komm mit... – ...!« fanden in Schleswig-Holstein verschiedene Aktionen statt, wie zum Beispiel »Komm mit... - zu Tisch!«.

Ausgelegt ist das Konzept für eine Kleingruppe von circa sechs Teilnehmenden und sechs Gästen. Vom Treffpunkt aus gehen die Teilnehmenden zum Einkaufen der benötigten Lebensmittel über den Wochenmarkt. Anschließend geht es gemeinsam zu Fuß zum Veranstaltungsort, wo die Mahlzeit zubereitet und in geselliger Runde verzehrt wird.

Neben Tipps, Anregungen und der Motivation zu mehr Alltagsbewegung erlangen die Teilnehmenden Wissen über die Themen Bewegung und gesunde Ernährung. Das gemeinsame Ausprobieren neuer Rezepte bietet ihnen zudem die Möglichkeit, mit anderen Teilnehmenden leicht ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen.



**Herbert, 65 Jahre
»Bewegung
ist eine
Pflicht für
sich selbst –
im positiven
Sinne«**

Stadtteilbegehungen

In Bremen wurden gemeinsame Stadtteilbegehungen als niedrigschwelliges Bewegungsangebot auf Stadtteilebene entwickelt. Dabei steht nicht allein die Bewegungsförderung und das soziale Miteinander im Fokus der Begehungen, sondern zusätzlich die Auseinandersetzung mit dem eigenen Stadtteil. Aus Sicht von Seniorinnen und Senioren werden unterschiedliche seniorenfreundliche bzw. -unfreundliche Strukturen in den Blick genommen.

In diesem Zusammenhang werden Fragen diskutiert wie:

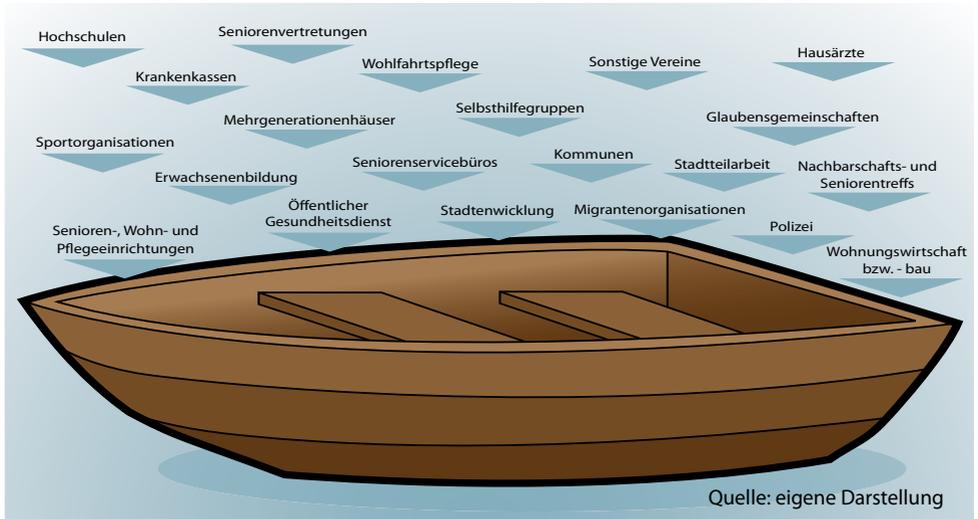
- Wo gehen Ältere gerne hin?
- Wie müssen Plätze oder Orte gestaltet sein, damit sie auch von älteren Menschen genutzt werden?
- Welche Strukturen im Stadtteil wirken bewegungsförderlich bzw. -hinderlich?
- Welche Bewegungsangebote gibt es im Stadtteil?

Damit die von den Seniorinnen und Senioren genannten Aspekte auch entsprechend Berücksichtigung finden, werden politische Entscheidungsträgerinnen und -träger dazu eingeladen, sich an der Begehung zu beteiligen.

Das entwickelte Konzept setzt sich aus den folgenden Bausteinen zusammen:

1. Analyse der vorhandenen bewegungsförderlichen und -hinderlichen Strukturen im Stadtteil
2. Gruppeninterviews mit Seniorinnen und Senioren zur gemeinsamen Routenentwicklung
3. Durchführung der gemeinsamen Stadtteilbegehung unter Einbindung von Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger
4. Öffentlichkeitsarbeit bzw. öffentliche Präsentation der Ergebnisse
5. Durchführung einer Nachbegehung und/ oder erneute Kontaktaufnahme zu Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern

BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN - WER SOLLTE MIT INS BOOT?



Wie anhand der vorangegangenen Ausführungen und Zitate zu sehen ist, gibt es unterschiedliche Formen von Bewegung. Sowohl die Motivation als auch die Rolle, die Bewegung für die Einzelnen spielt, variiert und ist individuell. Vor diesem Hintergrund stellt sich Bewegungsförderung als ein Querschnittsthema und eine übergreifende Aufgabe unterschiedlicher gesellschaftlicher Akteurinnen und

» Um körperliche Aktivität zu steigern und sitzende Arbeitsweisen zu vermindern, sind Länder und Organisationen aufgerufen: [...] 9. eine gesunde Wahl zu ermöglichen, indem die körperlich aktive Wahl die einfachere Wahl ist.

Quelle: Globales Komitee für Bewegung, Internationale Gesellschaft für Bewegung und Gesundheit

»... wichtig ist, dass Bewegung ein Bestandteil des gesamten Lebens wird.«

Quelle: Interview Gesprächskreis türkischer Migrantinnen, 2010

Akteure sowie Einrichtungen und Institutionen dar. Um Bewegungsförderung auf kommunaler Ebene bzw. im Stadtteil umzusetzen, sollten deshalb möglichst viele relevante Personen und Organisationen mit ins Boot geholt werden.

LITERATUR

FREIE UND HANSESTADT HAMBURG (1998): Älter werden in der Fremde. „Wohn- und Lebenssituation älterer ausländischer Hamburgerinnen und Hamburger.“ Sozial-empirische Studie. Hamburg.

FRÜCHTEL, F.; BUDDE, W.; CYPRIAN, G. (2007): Sozialer Raum und Soziale Arbeit. Fieldbook: Methoden und Techniken. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

GLOBALES KOMITEE FÜR BEWEGUNG, INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR BEWEGUNG UND GESUNDHEIT. Die Toronto Charta für Bewegung: ein globaler Aufruf zum Handeln. www.globalpa.org.uk, 20. Mai 2010.

GOLD, C.; BRÄUNLING, S.; GEENE, R., KILIAN, H., SADOWSKI, U.; WEBER, A. (2008): Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier. Berlin: Gesundheit Berlin, Heft 2.

HOLLBACH-GRÖMING, B.; SEIDEL-SCHULZE, A. (2007): Seniorenbezogene Gesundheitsförderung und Prävention auf kommunaler Ebene – eine Bestandsaufnahme. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA (Hrsg.). Köln.

LANDESINSTITUT FÜR GESUNDHEIT UND ARBEIT DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (LIGA.NRW) (HRSG.) (2010): Bewegungsförderung 60+. Ein Leitfaden zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter. LIGA. PRAXIS 6. Düsseldorf

REIMANN, B.; BÖHME, C.; BÄR, G. (2010): Mehr Gesundheit im Quartier. Prävention und Gesundheitsförderung in der Stadtteilentwicklung. Berlin: Deutsches Institut für Urbanistik GmbH.



INTERNETADRESSEN

www.aktivinjedemalter.de	Mobilitätstraining und Sturzprävention – Downloads mit Übungen
www.bewegtleben.net	Projekt „bewegt leben - mehr vom Leben“
www.bkk-nordwest.de	Handlungshilfe: Gesund älter werden im Stadtteil.
www.bundesgesundheitsministerium.de	Geistig fit im Alter: durch Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität
www.die-praevention.de	„Fit und gesund in jedem Alter, mit gutem Beispiel voran“, 15 Regeln für gesundes Älterwerden, Bewegung und Ernährung
www.dza.de	Deutsches Zentrum für Altersfragen
www.fitimalter.de	Gesund älter werden – und wie? Persönlicher „Fit im Alter“ Check
www.frauengesundheitsportal.de	Frauengesundheitsportal der BZGA. Wichtige und interessante Informationen zu dem Thema: Gesund älter werden.
www.gesundheitliche-chancengleichheit.de	Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“
www.ikom-bund.de	Informations- und Kontaktstelle für die Arbeit mit älteren MigrantInnen
www.in-form.de	Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
www.in-form.de/bewegungsfoerderung	Überblick über alle Zentren für Bewegungsförderung in Deutschland
www.liga.nrw.de	Internetseite des Landesinstitutes für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen. Leitfäden zur Bewegungsförderung. Band LIGA.Fokus 10 und LIGA.Praxis 6
www.partizitative-qualitaetsentwicklung.de	Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung
www.richtigfit-ab50.de	Deutscher Olympischer Sportbund, Freizeitsport, Leistung und Wettkampf, Gesundheitssport, Gehirnsport, Infos für Fachkräfte

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**Informationen zum Projekt und zur
Ausstellung „Bewegte Lebenswege“ unter:
www.bewegung-im-norden.de**