



„Jedes Alter zählt – Demografiestrategie für Ingelheim“

AG „Gesundheitsförderung“ – Zweite Runde 2018

1. Bewegungsimpuls

2. Ergebnisse:

a) Vertiefender Blick auf bereits laufende Ansätze, die im Kontext der Demografiestrategie gestärkt werden könnten

- *Sportentwicklungskonzept:* Die zentrale Fragestellung des Konzeptentwicklungsprozesses ist: Was können wir dafür tun, dass die Bevölkerung gesund und fit bleibt? Hierzu wird eine Erhebung bei den Vereinen wie auch bei der Bevölkerung durchgeführt. Die kommerziellen Angebote werden nicht einbezogen. Der inhaltliche Schwerpunkt soll auf dem Sportangebot im öffentlichen Raum liegen. Im zweiten Schritt sollen auch die Kapazitäten der Sportstätten überprüft werden. Der Beteiligungsprozess (Befragung) wird im zweiten Halbjahr 2018 starten.
- *Sport und Kita:* Hier gibt es bereits einige Kooperationen, sowohl zwischen Vereinen (bzw. auch einer Praxis) und Kitas. Diese Angebotsstruktur könnte ausgebaut werden.
- *Sport- und Bewegungstag an Grundschulen:* An einem solchen Tag werden den Kindern zwei Sportarten durch Sportler_innen vorgestellt, die als „Sportler_innen des Jahres“ geehrt wurden.
- *Sportpass:* Dahinter steht die Idee, dass mit einem Pauschalpreis verschiedene Angebote ausprobiert werden können. Dies soll auch über Vereinsgrenzen hinweg möglich sein, ohne erst mal in den verschiedenen Vereinen Mitglied werden zu müssen.
- *Ingelheimer Halbe:* Für 2019 ist ein inklusiver Lauf geplant.
- *Seniorenprojekte:* Gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund wurde das Projekt „Sport und Senioren“ durchgeführt, das zum Ziel hatte auch Hochaltrige für

Prozessbegleitung: Institut für Sozialpädagogische Forschung Mainz gGmbH (ism)





Sportvereine bzw. deren Angebote zu gewinnen. Dieses Projekt ist erfolgreich verlaufen, da die Übungsleiter_innen dort hingegangen sind, wo die hochaltrigen Menschen sind (z.B. ins Pflegeheim). Ebenfalls erfolgreich ist das Projekt „mobil & agil“. Hier wird demenzerkrankten Menschen und einem pflegenden Angehörigen gemeinsam ein Sportangebot unterbreitet, an das sich ein geselliges Beisammensein anschließt. Insbesondere das soziale Angebot in Verbindung mit dem Sport hat sich als Gelingensfaktor erwiesen. Als Herausforderung stellt sich aktuell aber dieses Angebot fortzuführen. Hierfür müssen neue Teilnehmende gewonnen werden.

Ergänzende Hinweise aus dem Teilnehmendenkreis:

- Das Psychische kommt in der Auswahl und Betrachtung der Angebote zu kurz. Die Erfahrung zeigt, dass Yoga-Kurse inzwischen von allen Altersgruppen nachgefragt werden. Entspannung und psychische Gesundheit spielen eine große Rolle.
- Bei der Zielgruppe der pflegenden Angehörigen sollten nicht nur diese im Blick sein, die ein älteres Familienmitglied pflegen und (mit)versorgen, sondern auch diejenigen, die für ein Kind mit Pflegebedarf sorgen.

b) Aspekte zur Weiterentwicklung und Stärkung der aufgezeigten Ansätze:

Grundsätzliches	Sportangebote <u>ohne</u> Leistungsgedanke für Kinder und Jugendliche. Wichtig ist Bewegung, die Spaß macht
Bewegungsanreize im öffentlichen Raum	<ul style="list-style-type: none">• Mehrgenerationen-Sport- und Spielpark mit Infrastruktur (öffentliche Toilette, Café etc.); „Grüne Lunge – Spiel, Spaß und Sport“• Verkehrsfreie Fußgängerzone, die attraktiv ist• Installierung von Sportgeräten mit Aufforderungscharakter im öffentlichen Raum, z.B. entlang der Selz• Kinderangebot (z.B. Kinderturnen eines Sportvereins in einer Halle) mit Bewegung kombiniert mit Angebot für Eltern im öffentlichen Raum• Kombination mit Essen & Trinken – „Verweilraum“
Kooperationen der Sportvereine	<ul style="list-style-type: none">• Kooperation aller Turnvereine: ein Beitrag für alle TVs, gleiche Angebote werden zu unterschiedlichen Zeiten angeboten (Abstimmung zwischen den TVs), damit wird



	<p>insgesamt mehr zeitliche Flexibilität für die Nutzer_innen und ein breiteres Angebot erreicht</p> <ul style="list-style-type: none">• Vernetzung der Übungsleiter_innen, die das gleiche Angebot machen• Kooperation TV und (Ganztags-)Schulen durch Sportangebote im Nachmittagsbereich (AGs)• ein Jahr im Schulsport „Sportspass“: ähnlich wie im Musikjahr, hier statt Musikinstrumenten mehrere Sportarten schnuppern• Lehrer_innen und Teilnehmende zu Übungsleitern machen• „Jugend trainiert für Olympia“ in Kooperation von Schule und Verein, Vereine unterstützen Schulen, Mannschaften stärken
Ausbau von inklusiven und exklusiven Angeboten	<ul style="list-style-type: none">• Inklusiver Lauf• Laufftreff für Eltern und Kinder, für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung• Psychomotorik
Bewegungsförderung mit dem Ziel „gesund älter werden“	<ul style="list-style-type: none">• Sturzprophylaxe (in diesem Zusammenhang wurden auch Hinweise gegeben, an welchen Stellen in der Stadt Handläufe notwendig wären bzw. besser gepflegt sein sollten)• Sportangebote für Menschen ab 70 Jahre in Pflegeheimen ansiedeln (Carolinenhöhe, Sohl, Tagespflege) und mit der Möglichkeit des gemeinsamen Essens in der Einrichtung wie im MGH kombinieren
Gesunde Ernährung	<ul style="list-style-type: none">• Fruchtzauber – Schulen führen ein Geschäft: sozialer Treffpunkt, dürfen das Geld für die Klassenkasse behalten, ab 10. Klasse jede Klasse eine Woche (= Projekt)
Betriebliches Gesundheitsmanagement	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsweg mit dem Rad attraktiver machen (z.B. Duschkmöglichkeiten im Betrieb)• Gesunde Snacks anbieten (Obst, Wasser)
„Einheitliche Börse“ schaffen	<p>Ziel, sich an einer zentralen Stelle über alle Angebote (nicht nur im Bereich Sport) informieren zu können (ggf. ingelheim.de darauf hin überprüfen):</p> <ul style="list-style-type: none">• könnte besonders auch für Neubürger_innen, aber auch für alle interessant sein, die sich in einer neuen Situation orientieren müssen;• kombinieren mit Übersicht zu Ferienangeboten und Fördermöglichkeiten (siehe AG 4)



Tagespflegeangebot ausbauen	<ul style="list-style-type: none">• Bedarf an mehr Plätzen → Ausbau der Tagesbetreuungsmöglichkeiten notwendig, um Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu erleichtern• Zu kompliziert zu beantragen• Pflegestützpunkte als Informations- und Beratungsstellen bekannter machen• Pflegeberatung als Zugang nutzen
Schulprojekte an weiterführenden Schulen (Anregungen an die AG 4 Bürgerschaftliches Engagement)	<ul style="list-style-type: none">• Sozialstundenpflicht: 100 Sozialstunden im Verlauf der Gymnasialzeit zu durchlaufen ist Zulassungsvoraussetzung zum Abitur• Je zwei Schüler_innen (z.B. aus SV) beteiligen sich an politischen Sitzungen

In der Zusammenschau der Beiträge fällt auf:

Ein wesentlicher Schlüssel zur Förderung von Gesundheitsbewusstsein liegt in der Vernetzung:

- Vernetzung/Verbindung von Bewegung und Begegnung, das Sportangebot wird gerahmt von einem sozialen Event/Ereignis
- Ein Anbieter des Sports (z.B. Sportverein) kooperiert mit einer sozialen Einrichtung (z.B. Kita, Schule, Pflegeheim), ggf. werden Sportangebote durch begleitende Bezugspersonen unterstützt (z.B. Tandem-Sportangebot für Demenzerkrankte und deren pflegende Angehörige, alternativ auch denkbar für Kinder mit Pflege-/Unterstützungsbedarf und einem Elternteil)

Das neue, zukunftsweisende ist nicht das reine Mehr an Angeboten (additiv), sondern neue Verknüpfungen und Konzepte bezüglich räumlicher, zeitlicher und sozialer Zuschnitte

3. Erste Sammlung zu Projektideen, weitere Konkretisierung beim dritten AG-Treffen:

Eine weitere Konkretisierung der Ideen zu konkreten Projektvorhaben war aufgrund der fortgeschrittenen Zeit nicht mehr möglich. Diese Aufgabe soll beim dritten Treffen angegangen werden. Dazu werden die Ergebnisse des hier dokumentierten Treffens entsprechend aufbereitet werden.