

Das Projekt „Aktiv bis 100“
- Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von
Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort-

Das Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“

Der Deutsche Turner-Bund führt von Januar 2010 bis Oktober 2011 das Projekt „Aktiv bis 100 – Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort“ durch. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie vom Deutschen Olympischen Sportbund gefördert.

Das Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“ wurde im März 2010 gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, in Frankfurt Bewegungsangebote für Hochaltrige zu schaffen, die noch zu Hause leben. Zielgruppe sind Menschen über 80 Jahren, die bisher keinen Zugang zu Bewegung hatten, die nun aber spüren, dass Bewegung ihnen helfen kann, möglichst lange selbständig, gesund und ohne fremde Hilfe zu Hause leben zu können.

Dazu haben sich folgende Verbände, Vereine, Institutionen und Einzelpersonen aus dem Sportbereich, aus Seniorenorganisationen und sozialen Institutionen in Frankfurt zusammen getan, um sich aktiv dafür einzusetzen, Bewegungsangebote für hochaltrige Menschen zu entwickeln:

Deutsche Turner-Bund, Stadt Frankfurt, Amt für Gesundheit, Prävention und Gesundheitsförderung im Alter, Amt für Multikulturelle Angelegenheiten, Bürgerinstitut e.V., Soziales Engagement in Frankfurt, AWO Kreisverband Frankfurt, Frankfurter Turnverein 1860, Frankfurter Verband, Caritasverband Frankfurt e.V., Präventive Hausbesuche, TV 1875 Sindlingen, TG Bornheim, Turngau Frankfurt, Hessischer Turnverband.

Das Frankfurter Netzwerk hat bereits vier Bewegungsgruppen ins Leben gerufen. Im Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen des Frankfurter Verbandes ist in Kooperation mit dem Frankfurter Turnverein 1860 die erste Gruppe für Hochaltrige entstanden.

Gleich zwei Gruppen sind in Sindlingen mit dem Caritasverband Frankfurt e.V. und dem TV Sindlingen gegründet worden. Es haben sich so viele hochaltrige Menschen angemeldet, dass die Gruppe geteilt wurde.

Die vierte Bewegungsgruppe findet in Bornheim mit der AWO Frankfurt und der TG Bornheim 1860 in Bornheim für russischsprachige jüdische Kontingentflüchtlinge statt. Eine fünfte Gruppe ist in der Planung.

Die Arbeit des Frankfurter Netzwerkes „Aktiv bis 100“ wurde im Jahr 2010 mit dem Sportpreis der Stadt Frankfurt ausgezeichnet.

Zielsetzungen der Bewegungsgruppen „Aktiv bis 100“

Das Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“ hat sich das Ziel gesetzt, in Frankfurt Bewegungsgruppen für hochaltrige Menschen über 80 Jahren, die noch zu Hause leben und die sich noch nie sportlich betätigt haben, zu gründen, aufrecht zu erhalten und zu verstetigen. Es geht darum, durch ein gezieltes Bewegungstraining in einem Turn- und Sportverein die Selbständigkeit der Menschen möglichst lange zu erhalten, Pflegebedürftigkeit zu verschieben oder zu verhindern und die soziale Integration der oft vereinsamten hochaltrigen Menschen zu fördern. Die Bewegungsgruppen „Aktiv bis 100“ können dazu beitragen, hochaltrige Menschen körperlich, mental und sozial so zu stärken, dass sie länger zu Hause selbständig und sozial integriert leben können.

Das Bewegungsprogramm basiert auf gerontologischen und sportwissenschaftlichen Grundlagen und ist speziell für die Zielgruppe der hochaltrigen Menschen zusammengestellt worden. Es geht darum,

- durch eine Förderung der Gehfähigkeit die Mobilität der Menschen bis ins höchste Alter zu erhalten.
- durch ein Krafttraining der wichtigsten Muskelgruppen die Kraft zu erhalten, die zum Beispiel zum Aufstehen, zum Treppensteigen, zum Einsteigen in einen Bus,

zum Heben eines Gegenstandes, zum Tragen einer Einkaufstasche sowie zum Ziehen eines Staubsaugers notwendig sind.

- durch Gleichgewichtsübungen und gezieltes Krafttraining für die Beine das Sturzrisiko deutlich zu verringern.
- durch spezielle Bewegungen die Funktionen des Gehirns zu fördern dadurch die mentale Leistungsfähigkeit im hohen Alter aufrechtzuerhalten.

Die Zukunft des Frankfurter Netzwerkes „Aktiv bis 100“

Das Frankfurter Netzwerkes „Aktiv bis 100“ möchte über das Ende der Projektförderung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hinaus weiterhin zusammenarbeiten.

Zielsetzung ist es, flächendeckend in Frankfurt Bewegungsgruppen „Aktiv bis 100“ zu organisieren, um jedem hochaltrigen Menschen in Frankfurt die Möglichkeit zu geben, aktiv zu werden, um die Alltagskompetenz zu erhalten.

....