

Aktiv & bewegt älter - Senior*innen Gesamtpaket in den Gemeinden im Bezirk Leibnitz

Bausteine

- Generation 60+ möglichst lange aktiv und mobil halten
- Übungsleiter*innenakquise im Bezirk Leibnitz bzw. den Gemeinden und Qualifizierung im März 2023 in Lebring
- Aktivnachmittag für die Senior*innen in den Gemeinden
- Regelmäßiges wöchentliches Bewegungsangebot für die Senior*innen in den Gemeinden

Wer rastet, der rostet – es ist so simpel und so wahr. Steirische SeniorInnen möglichst lange aktiv und bewegt zu halten ist daher die Devise.

Bewegung hat in jedem Alter positive Wirkungen auf Gelenke, Muskeln, das Herz-Kreislaufsystem und auf die Psyche. Man muss es nur regelmäßig tun!

Gerade in der 2. Lebenshälfte sollten wir jede Gelegenheit nutzen, Bewegung und Sport in unser Leben einzubauen, um Alltagskompetenzen aufrecht zu erhalten, die ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

So wirken wir unserem Abbau- und Alterungsprozessen am besten entgegen!

Im gemeinsamen Projekt der SPORTUNION Steiermark in Zusammenarbeit mit dem Land Steiermark und dem Steirischen Seniorenbund, den lokalen Ortsgruppen des Steirischen Seniorenbundes und lokalen SPORTUNION Vereinen und den Gemeinden im Bezirk Leibnitz starten wir im Frühjahr 2023 mit einer Bewegungsoffensive für die ältere Generation.

So können wir in Zusammenarbeit mit den Gemeinden und Vereinen der zunehmenden Überalterung der Gesellschaft und einer prognostizierten Verdreifachung der Pflegekosten aktiv entgegenwirken.

Zielsetzung: aktive und bewegte ältere Generation – Neue Bewegungskultur im Alter

- ⇒ Bewusstseinschaffung für mehr Bewegung im Alter
- ⇒ Sturzprophylaxe
- ⇒ Gesunderhaltung des Körpers
- ⇒ Steigerung der Alltagsfunktionalität
- ⇒ Strukturaufbau für Bewegung in den Gemeinden

- ⇒ Ressourcenschaffung durch Trainer*innenakquise und Trainer*innenausbildung
- ⇒ Förderung durch die SPORTUNION Steiermark bzw. Gesundheitsfonds Land Steiermark

Komponenten der Bewegungsoffensive:

- ❖ **Senior*innensport Übungsleiter*innen-Ausbildung in Lebring von 03. – 05. März 2023** => ausgebildete Übungsleiter*innen in den Gemeinden bzw. SPORTUNION Vereinen im Bezirk Leibnitz zur Qualitätssicherung
- ❖ Startnachmittag für die Ortgruppen ab Ende März 2023 / für die ältere Generation in den Gemeinden im Bezirk Leibnitz
 - ⇒ Impulsvortrag „Bewegung als Jungbrunnen im Alter
 - ⇒ Schnuppereinheiten „Verschiedene Bewegungsangebote“
 - ⇒ Kennenlernen von potentiellen Trainer*innen
 - ⇒ Abfrage der Bewegungsinteressen der älteren Generation
 - ⇒ Regelmäßige wöchentliche Bewegungsangebote für die ältere Generation in der Gemeinde
 - ⇒ Nennung der Starttermine der regelmäßigen Bewegungsangebote in den Gemeinden
- ❖ Bewusstseinsartikel in den Gemeindezeitungen / Websites
- ❖ Regelmäßige wöchentliche Bewegungseinheiten für die ältere Generation in den Gemeinden ab April 2023
- ❖ Stärkung des Sportvereins und der Senior*innen-Gruppierungen
- ❖ Sportverein als Träger dieser Maßnahmen
- ❖ Förderung des Sportvereins und der Trainer*innen der Bewegungsangebote
- ❖ Beitrag zur Erhaltung der Selbständigkeit und Mobilität der älteren Generation
- ❖ Gesundheitsgewinn für die ältere Generation
- ❖ Langfristige Kosteneinsparung im Pflegebereich