

## Bewegungsinitiative kommt zu Senioren nach Hause

Manchmal fehlt das Geld, manchmal ist es die Einsamkeit. Viele ältere Menschen leben zurückgezogen und betätigen sich kaum noch sportlich. Das Abendblatt und der Hamburger Sportbund möchten das ändern.

Von Sabine Tesche

### Google Anzeige

#### Beschäftigung f. Senioren

Holen Sie JETZT das Material zur Beschäftigung für Ihre Senioren !

[www.aktivierungen.de](http://www.aktivierungen.de)

Hamburg. Viele ältere Menschen, die in großen Wohnanlagen, Senioreneinrichtungen oder betreutem Wohnen leben, sind nicht mehr gesund und mobil. Sie leben zurückgezogen, oft sind sie einsam, sozial isoliert. Etliche Ältere haben keine Angehörigen mehr, kennen niemanden in ihrem Wohnumfeld. Manche haben auch nicht genügend Geld, um am gesellschaftlichen Leben im Stadtteil teilzunehmen. Deshalb haben der Hamburger Sportbund (HSB) und das Hamburger Abendblatt eine Bewegungsinitiative für Ältere entwickelt, die bereits in einigen Stadtteilen gestartet wurde.

Unter dem Motto "Mach mit – bleib fit!" bieten örtliche Sportvereine spezielle, langfristige Bewegungskurse in Hamburger Wohnungsunternehmen an. Es ist ein Angebot, das ins Haus kommt, wo die Wege kurz sind, wo man neue Menschen trifft und Spaß hat. Und es ist ein Angebot, an dem jeder ältere Hausbewohner teilnehmen kann, da es ihn nichts oder nur wenig kostet. Sowohl Sportsenator Michael Neumann (SPD) als auch Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks (SPD) unterstützen das Gemeinschaftsprojekt.

"Mit unserem Sport-vor-Ort-Angebot können ältere Menschen in ihrer vertrauten Umgebung bleiben und werden von unseren speziell ausgebildeten Trainern in ihrer Mobilität und in ihrer Selbstständigkeit gefördert. Wir gehen vor allem dorthin, wo es noch keine Bewegungsangebote in Wohnanlagen und Senioren-Einrichtungen gibt", sagt Thomas Fromm, HSB-Vizepräsident Breitensportentwicklung.

Das Hamburger Abendblatt wird sich über seine Spenden-Initiative "Von Mensch zu Mensch" auch finanziell an dem Projekt beteiligen. "Für uns als Abendblatt ist vor allem wichtig, ältere Menschen mit diesem Angebot ein wenig aus ihrer Einsamkeit und Isolation zu holen, sie mit anderen Senioren in Kontakt zu bringen und ihnen damit auch wieder eine Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen", sagt Abendblatt-Chefredakteur Lars Haider. Längerfristiges Ziel ist es, dass auch Senioren aus den Stadtteilen an dem Sportangebot in den Wohnanlagen teilnehmen können und es eine zusätzliche Vernetzung der älteren Menschen gibt.

Kooperationspartner für das große Projekt ist zunächst der Verband Norddeutscher Wohnungsunternehmen (VNW), in dem viele Hamburger Wohnungsgenossenschaften und -gesellschaften organisiert sind. Viele der Einrichtungen haben eigene Gemeinschaftsräume, die sie für das Sportangebot kostenlos zur Verfügung stellen. Jede Einrichtung bekommt derzeit vom HSB eine Anschubfinanzierung von 500 Euro für den Aufbau der Gruppe, das Trainer-Honorar und Material. Die Teilnehmer leisten selber auch einen kleinen Beitrag von ein bis zwei Euro und auch die Wohnungseinrichtungen beteiligen sich finanziell an dem Sportangebot. Bewegungsgruppen, die sich das nicht leisten können, können jedoch einen Antrag auf finanzielle Förderung beim HSB stellen.

### Die meisten Kurse laufen in den nächsten Wochen an

Dafür ist ein Spendenkonto eingerichtet. Inzwischen gibt es schon 24 Kooperationsvereinbarungen zwischen Wohnungs-Einrichtungen und Sportvereinen in 14 Stadtteilen. Neun Gruppen sind bereits mit dem Training gestartet, doch die meisten Kurse laufen in den nächsten Wochen an. "Die Idee des Hamburger Abendblatts gemeinsam mit dem Hamburger Sportbund ein leicht zugängliches Bewegungsangebot für Senioren zu schaffen, ist ein ambitioniertes Projekt mit Vorbildcharakter. Der Einzelne wie auch das Quartier profitieren davon. Letztendlich sorgt es für gelebte Gemeinschaft in Hamburgs Stadtteilen", sagt Joachim Wege, VNW-Verbandsdirektor.

Das Gemeinschaftsprojekt "Mach mit – bleib fit" wird am heutigen Donnerstag erstmals beim Kongress des "Paktes für Prävention" in der Handwerkskammer vorgestellt. Der "Pakt für Prävention" ist eine Initiative der Hamburger Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, die mit Institutionen, Vereinen, Kammern und Kassen zusammenarbeitet, um gesundheitsfördernde und präventive Aktivitäten in Hamburg zu bündeln und zu stärken.

"Ausreichende Bewegung ist gerade im Alter nicht nur gut für den Körper, sondern hält auch den Geist fit. Deshalb unterstütze ich ausdrücklich das Vorhaben aufsuchender Angebote, zu dem der HSB die Initiative ergriffen hat und das vom Hamburger Abendblatt unterstützt wird. Das Projekt ist ein gutes Beispiel für Initiativen, die der Hamburger 'Pakt für Prävention' fördern oder initiieren möchte", sagt Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks. Ihre Behörde wird die sportwissenschaftlichen Untersuchungen des Gemeinschaftsprojektes durch das Institut für Sport- und Bewegungsmedizin und den universitären Förderverein HIS e.V. unterstützen. Sportmediziner Professor Dr. Klaus-Michael Braumann begleitet die Initiative: "Bewegung im Alter hat viele positive Effekte. Nicht nur das Herz-Kreislaufsystem und der Bewegungsapparat profitieren, sondern auch das Selbstbewusstsein der Teilnehmer." Zusätzlich profitiere das Gehirn vom Training in der Gruppe, Orientierungssinn und Reaktionsfähigkeit würden verbessert.

Der Innen- und Sportsenator Michael Neumann betont, dass ihm die Hamburger Senioren besonders am Herzen liegen. Seine Behörde beteiligt sich auch finanziell an dem Projekt. Senator Neumann: "Ich freue mich, dass es dieses explizit an Senioren gerichtete Sportprojekt gibt. Denn durch diese Angebote wird das Lebens- und Körpergefühl gestärkt, die Mobilität erhalten, es werden gesundheitliche Risiken vermindert und insbesondere Freude an Bewegung sowie die soziale Gemeinschaft gefördert."

#### DIE FAVORITEN UNSERES HOMEPAGE-TEAMS

ASYL

Aktualisiert EIMSBÜTTEL ST. PAULI

VOR VOLKSENTSCHIED