

Startschuss für „Mach mit – bleib fit“

Der Hamburger Sportbund und das Abendblatt rufen **Bewegungsinitiative** ins Leben. Sportvereine kommen in Wohnanlagen und Senioreneinrichtungen

SABINE TESCHE

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 Wohnanlagen 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 Gesundheitsenatorin Cornelia Prüfer-Storcks (SPD) unterstützen das Gemeinschaftsprojekt.

Ältere sollen durch das Angebot auch mit anderen in Kontakt kommen

„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 Senioreneinrichtungen 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 Woh-



Im Haus Hammer Landstraße gibt es für die Senioren bereits ein Bewegungsangebot des Stadtteil-Sportvereins HT 16
 Foto: Bertold Fabricius

nungsgenossenschaften 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. Dafür ist ein Spendenkonto eingerichtet. Inzwischen gibt es schon 24 Kooperations-

vereinbarungen zwischen Wohnungseinrichtungen 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 unter-

stützt wird. Das Projekt ist ein gutes Beispiel für Initiativen, die der Hamburger ‚Pakt für Prävention‘ fördern oder initiieren möchte“, sagt Gesundheitsenatorin 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.“

So können Sie mitmachen

Wohnanlagen und Senioreneinrichtungen, die Interesse am Bewegungsangebot für ihre älteren Bewohner haben, können sich beim Hamburger Sportbund an folgende Adresse wenden: Katrin Gauler, Tel. 41 90 82 25, E-Mail: k.gauler@hamburger-sportbund.de

mitteln der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. und dem Programm „Integration durch Sport“ abgesichert. Auch die Abendblatt-Initiative „Von Mensch zu Mensch“ beteiligt sich finanziell.

Die Bewegungsgruppen können dann einen Förderantrag stellen, über den ein Gremium aus HSB-, Abendblatt- und Behördenmitarbeiter entscheiden wird. Bitte spenden Sie an: Hamburger Sportbund e.V., Haspa, BLZ 200 505 50, Kto. 1280 23 58 11, Stichwort: Spende Mach mit – bleib fit.

Es gibt Einrichtungen, die keine Mittel für das Sportangebot haben und viele Senioren in den sozial schwächeren Stadtteilen, die keinen eigenen Beitrag leisten können.

Für eine Spendenbescheinigung bitten wir um den vollständigen Spendernamen und die Adresse. (tes)

Lidl lohnt sich.

Gurken
Spanien/Holland
Klasse I
Stück

Aktion!
-.35*

Bananen
kg-Preis

Aktion!
-.88*

Zwetschgen
Deutschland/Italien
Klasse I
kg-Preis

Aktion!
-.88*

Donnerstag, 12. September bis Samstag, 14. September

BellaCrema Ganze Bohnen
• In den Sorten LaCrema, Speciale oder Espresso
• 1-kg-Packung

1-kg-Packung!

3€ gespart!
~~10.99~~ **7.99***

Vollwaschmittel 100 Wäschen
• Duftedition Grüne Lagune
• Reicht für ca. 100 Waschladungen (1 WL = -10)
• 8-kg-Packung • 1 kg = 1.19

1 WL = -10!

FORMIL AKTIV Grüne Lagune

100 Wäschen XXL!
9.49*

Langnese Cremissimo Eis
• In den Sorten Bourbon-Vanille u.a.
• 1000-ml-/900-ml-Packung • 1 l = 1.99/2.22

-39%!
~~3.29~~ **1.99**

Extra ungesalzen
• 400-g-Becher • 1 kg = 4.98

400 g Vorteils-packung!

Aktion!
1.99*

Frische Rinderminutensteaks
• Aus deutscher Herkunft
• Vom deutschen Jungbullen
• Zum Braten
• 320-g-Packung
• 1 kg = 10.29

-13%!
~~3.79~~ **3.29***

Milka Schokolade
• Ganze Haselnüsse, Alpenmilch, Noisette u.a.
• Je 300-g-Tafel
• 1 kg = 5.30

300-g-Tafel!

-33%!
~~2.39~~ **1.59**

Almighurt
• Erdbeere, Pfirsich-Maracuja u.a.
• Je 150-g-Becher
• 100 g = -20

-40%!
~~0.49~~ **0.29**

Frisches XXL-Hackfleisch, gemischt
• Aus deutscher Herkunft
• Vom Schwein und Rind
• Zum Braten
• 1000-g-Packung

Aktion!
3.98*

*Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung. Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Rötelsr. 30, 74166 Neckarsulm

Die Angebote können in einigen Filialen abweichen.

??/HA/HA-HP1
12.09.13/1/Lok3 CCI

5% 25% 50% 75% 95%