

Projekt

# Bewegung in die Dörfer

Stand: November 2021

## Kurzzusammenfassung:

Das Bewegungsangebot für ältere Menschen mit und ohne körperliche und geistige Einschränkungen wird in 32 Gemeinden durchgeführt. Dazu werden Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter ausgebildet.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Promising Practice

## Zielgruppen

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Ältere Menschen mit erhöhten Zugangsbarrieren (z. B. Personen mit niedrigem Einkommen)

## Themen

- Bewegungsprogramme & Angebote

Das Projekt „Bewegung in die Dörfer“ ist ein Bewegungsangebot für ältere Menschen mit und ohne körperliche oder geistige Einschränkung. Ziel ist es, Vereinsamung vorzubeugen, in dem mit Spaß Körper und Geist bewegt werden. Zudem soll die Motivation zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben gefördert werden.

## Ziel(e)

- Ältere Menschen, vor allem inaktive Menschen, mit und ohne körperlich oder geistige Einschränkungen, zu aktivieren und so einen Beitrag zur Gesunderhaltung zu leisten, damit die täglichen Dinge des Lebens, wie Aufstehen, sich allein Anziehen, noch möglichst lange erhalten bleiben
- Vereinsamung vorbeugen
- Gesellschaftliche Teilhabe fördern

## Projektzeitraum

- Projektbeginn: seit April 2016
- Projektende: kein Ende geplant

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

- Kostenlose Ausbildung von ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und -begleitern durch die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit den Turnverbänden.
- Die Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter bieten regelmäßig in den „Dörfern“ kostenlose Bewegungsstunden für ältere Menschen an (eine Stunde, in Alltagskleidung). Das Angebot ist barrierefrei erreichbar und wird drinnen oder draußen je nach Witterung durchgeführt. Es werden leichte Bewegungsübungen von Kopf bis Fuß, im Sitzen und Stehen - so wie jeder kann -, Gedächtnistraining und Koordinationsübungen angeboten und oftmals wird am Schluss noch gesungen. Der Spaß zur Teilnahme und ohne jede Verpflichtung steht im Vordergrund.

## Ergebnisse

- Teilnahme von 32 Gemeinden (Stand Juli 2021) am Projekt „Bewegung in die Dörfer“, kostenlose Ausbildung von rund 70 Bewegungsbegleiterinnen und -begleitern für den Landkreis Mayen-Koblenz durch die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz
- Regelmäßige Teilnahme von mehr als 400 älteren Menschen an den Bewegungsangeboten
- 2021 erfolgt eine Evaluation der Bewegungskampagne der LZG „Ich bewege mich – mir geht es gut“ durch inav – privates Institut für angewandte Versorgungsforschung GmbH, Berlin, an der auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Projekt „Bewegung in die Dörfer“ sowohl Bewegungsbegleiter/innen als auch Gruppenteilnehmer/innen interviewt werden.

## Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)
- Vielversprechend (BZgA Promising Practice)

## Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

## Zielgruppe

- Menschen in der Altersgruppe ab 66 Jahren
- Menschen in schwieriger sozialer Lage:
  - Personen in strukturschwachen Wohnregionen/Quartieren
  - Sozial isolierte und/oder vereinsamte Personen
  - Chronisch kranke/mobilitätseingeschränkte und/oder kognitiv beeinträchtigte Personen in schwieriger sozialer Lage

## Teilnahmevoraussetzung

- Keine, jeder ältere Mensch kann kostenlos teilnehmen
- Teilnahme auf eigene Verantwortung

## Empfehlungen zur personellen Ausstattung

Ein bis zwei Bewegungsbegleiterinnen oder -begleiter je nach Gruppengröße

## Finanzieller Rahmen

Jährliche Förderung durch das GKV-Bündnis mit aktuell 300 € (Stand: 2021)

## Empfohlene Implementierungsschritte

- Bei einem örtlichen Runden Tisch mit Bürgermeisterin oder -meister, Vertreterinnen und Vertretern von Vereinen, Pfarrgemeinderat u. a. Idee für Bewegungsangebot vorstellen.
- Bei einem Seniorenkaffee den älteren Menschen die Idee vorstellen und praktische Übungen mit allen Anwesenden machen, damit die älteren Menschen auch wissen was in einer „Bewegungsstunde“ auf sie zukommt und das insbesondere in der Bewegung eingeschränkte Personen durchaus mitmachen können.
- Infozettel über Termine und Ort des Bewegungsangebotes ausgeben, Öffentlichkeitsarbeit, langen Atem bei Umsetzung haben. Durch Mund zu Mund-Propaganda gewinnt man nach und nach Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu.

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

### Erfolgsfaktoren:

- Regionales Angebot für Senioren
- Verbindung von Bewegung und sozialen Kontakten

### Kooperation(en)

- Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz (im Rahmen der Kampagne „Ich bewege mich - mir geht es gut“)
- Sportbund Rheinland
- Örtliche Kommune
- Vereine
- Ehrenamtliche

### Sponsor(en)

Neben den Fördermitteln aus dem GKV Bündnis unterstützt die Kreisverwaltung Mayen-Koblenz z. B. durch Veranstaltung für alle ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter/innen zum Austausch „Bewegte Treffen“; Veranstaltung für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Bewegungsgruppen

### Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

[https://www.kvmyk.de/kv\\_myk/Themen/Gemeinsam%20statt%20einsam/](https://www.kvmyk.de/kv_myk/Themen/Gemeinsam%20statt%20einsam/)

## Kontakt

Kreisverwaltung Mayen-Koblenz  
Bahnhofstraße 9  
6068 Koblenz (Rheinland-Pfalz)

Ansprechperson: Lea Bales  
E-Mail: [lea.bales@kvmyk.de](mailto:lea.bales@kvmyk.de)  
Telefon: +49 261 / 108275