



FLVW

**Fußball- und Leichtathletik-Verband
Westfalen e.V.**

Sport für Ältere

Programm „Bewegt Älter Werden“ vom Landessportbund NRW

Referent: Kim Weidig



Ziele/Bedürfnisse

a) bedürfnisorientierte / psychosoziale Ziele

- Spaß und Freude an der Bewegung haben
- Sport und Spiel mit anderen
- Freizeit mit anderen gestalten
- Miteinander kommunizieren
- Etwas für die Gesundheit tun
- Mit anderen Geselligkeit pflegen
- Etwas für die Fitness tun
- Der Isolation entgegenwirken
- Gesundheitlichen Problemen vorbeugen
- Etwas leisten wollen

b) Strukturziele

- FLVW-Vereine sichern und stärken
- Entwicklungen berücksichtigen und verfolgen
- Konkurrenzfähig bleiben bzw. werden
- Mitglieder halten, gewinnen, zurückgewinnen
- Finanzierung sichern
- Mitarbeiter gewinnen
- Wettkampfsport unterstützen
- Kooperationen schaffen
- Mitarbeiter qualifizieren
- Nachwuchs sichern



Arbeitsbereiche und Aufgaben

Die Förderung des Sports für Ältere in FLVW-Vereinen muss unter ganzheitlichen Gesichtspunkten (Physis, Psyche) gesehen werden. Sie umfasst in FLVW-Vereinen natürlich in erster Linie das sportliche Angebot für diese Altersgruppe aber: Sport für Ältere ist mehr! Lebensqualität heißt das übergreifende Ziel einer umfassenden Seniorenarbeit in FLVW-Vereinen. FLVW-Vereine werden diese Funktion umso besser erfüllen können, je umfassender man sich hier um die Menschen kümmert.

a) Bewegung

- Allgemeine körper- und bewegungsbildende Übungen
- Fitnesstraining, Stretching
- Entspannungsübungen
- Tanzen
- Wandern, Bergwandern
- Jogging, Walking
- Radfahren, Radwandern
- Schwimmen, Wassergymnastik
- Ski-Langlauf, Skiwandern
- Rückschlagspiele (Federball, Tennis, Tischtennis usw.)
- Abgewandelte Sportspiele

b) Kreativität, Geselligkeit

- Musische, künstlerische Aktivitäten (Singen, Musizieren, Malen, Gestalten)
- Gesellige Aktivitäten (Feste feiern, Ausflüge, Kaffeetreffs u.ä.)
- Kulturelle Aktivitäten (Theaterbesuche, Konzert- und Musikdarbietungen, Ausstellungen, Museumsbesuche, Sportveranstaltungen)
- Spielerische Aktivitäten (Sportspiele, Gesellschaftsspiele, Turniere)
- Bildungsaktivitäten (Schulungen, Seminare, Gesprächskreise, Diskussionsrunden)
- Hobbyaktivitäten (Fotografieren, Filmen, Video, Sammeln)



Arbeitsbereiche und Aufgaben

c) Gesundheit/Vitalität

- Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit
- Erhaltung der eigenen Körperfunktionen
- Gesunde Ernährung
- Bewältigung von Alltagsproblemen und Krankheiten
- Maßnahmen zur Prävention und Rehabilitation
- Autogenes Training
- Gehirnjogging
- Richtiges Bewegen im Alltag

Angebotsformen

- Dauerangebot
- Kombinationsangebot
- Kurs
- Tagesangebot
- Workshop
- Fitness-Woche / Wellness-Wochenende
- Schnupperkurs
- Urlaubsfahrten
- Team 50 plus „Olympiade“
- Seniorenabzeichen

d) Kommunikation/Gemeinschaft

Zur Lebensbewältigung älterer Menschen gehören zwangsläufig auch Behördengänge sowie Korrespondenzen, Gespräche, Verhandlungen und Beratungen bei/mit allen möglichen Behörden und Ämtern. So zum Beispiel: Finanzamt, Steueramt, Sozialamt, Rentenamt, Arbeitsamt, Gesundheitsamt, Krankenkassen, Kirchen, Pfarrämter, Altenhilfsorganisationen. Der Verein kann Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

Qualifizierungsmaßnahmen

Ansprechpartner für Aus- und Fortbildungsmaßnahmen zum Thema „Sport für Ältere“ sind die jeweils zuständigen Stadt- und Kreissportbünde im Verbandsgebiet des FLVW. Außerdem können sportfachspezifische Fortbildungen direkt beim FLVW gebucht werden.

Kooperationspartner

- Ärzte, Apotheken
- Kirchen
- Landessportbund/Stadtsportbund/Kreissportbund/Stadtsportverband
- Krankenkassen
- Verbände (z.B. DRK, Malteser Hilfsdienst, Arbeiterwohlfahrt)



Projekt „Bewegt älter werden in NRW“

Der FLVW ist Teilnehmer des Projekts „Bewegt älter werden in NRW“, initiiert und finanziert durch den Landessportbund NRW sowie durch die Landesregierung NRW. Kernziel ist die flächendeckende Umsetzung: in jedem Fußballverein sollte mindestens ein Angebot für Ältere existieren.

Auf Grund der Verbandsstruktur sollen Workshops für Mitarbeiter aus Fußballvereinen in einem ersten Schritt über das „Warum, Was und Wie“ informieren. Praxisbeispiele von Vereinen aus der Region sollen für eigene Aktivitäten Mut machen. In einem zweiten Schritt treffen sich die Vereine, die eine Entscheidung getroffen haben und „Sport für Ältere“ fördern wollen. Hier steht die Planung einer Gruppe im Vordergrund.