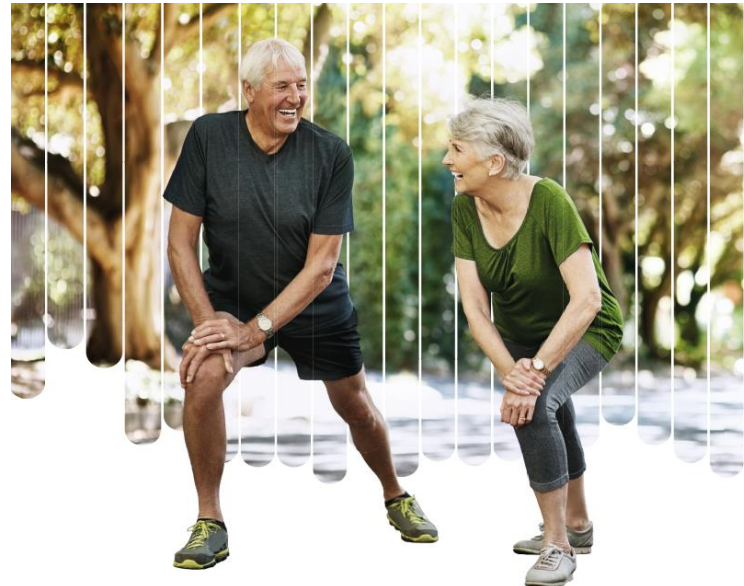


Projekt „Aktiv & Bewegt Älter“

- Modellprojekt in den Bezirken Weiz, Murau 2020, 2021, 2022 und im Bezirk Leibnitz und Liezen 2023 und Bezirk Deutschlandsberg 2024
- in Kooperation mit den Seniorengruppierungen
- finanziert vom Gesundheitsressort des Landes Steiermark



Thematik Senior*innen

Das Thema betrifft sicherlich jeden von uns

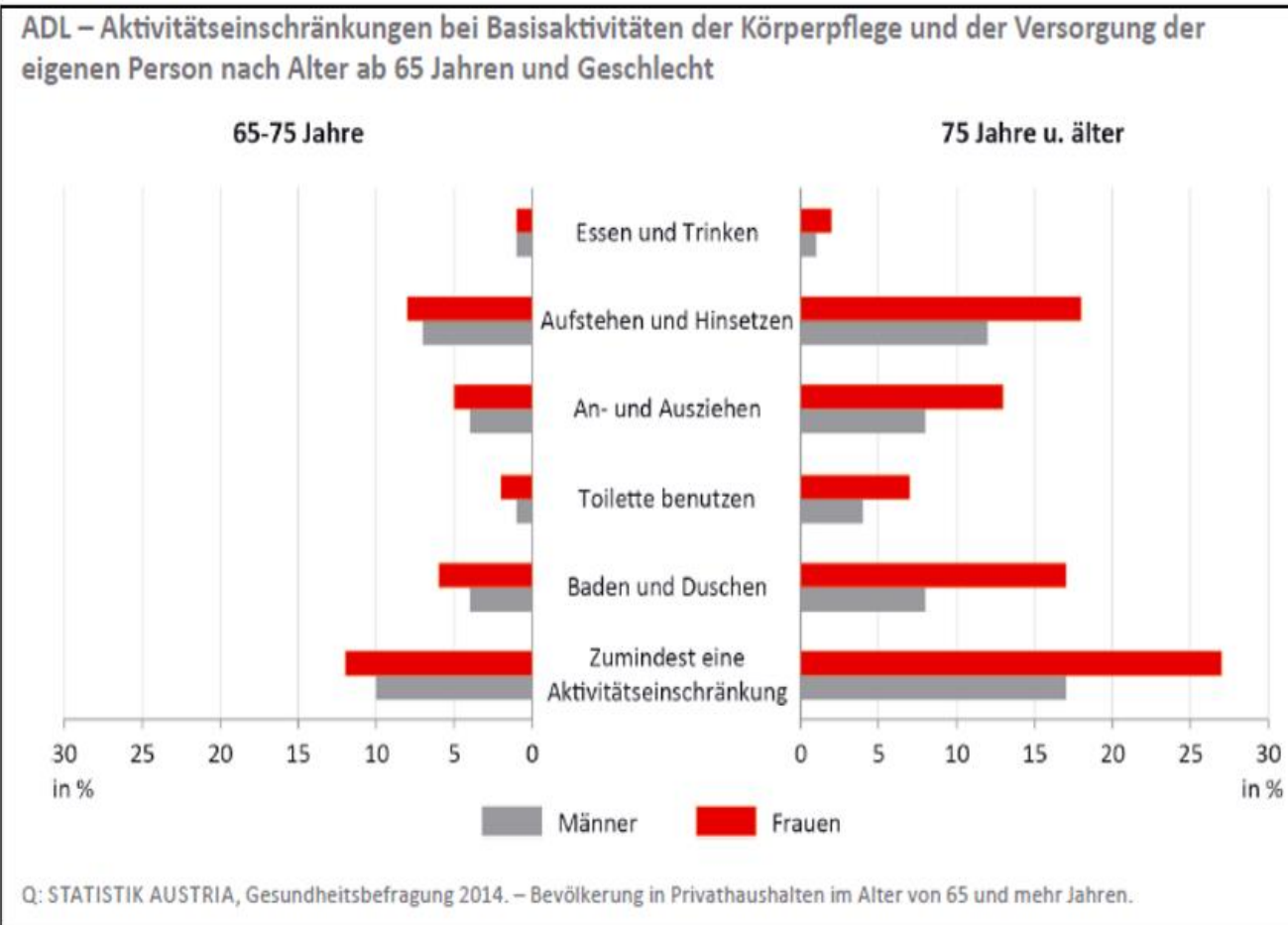
- Eltern/Großeltern
- Selbst nähert man sich ev. dem Seniorenalter



Fakten

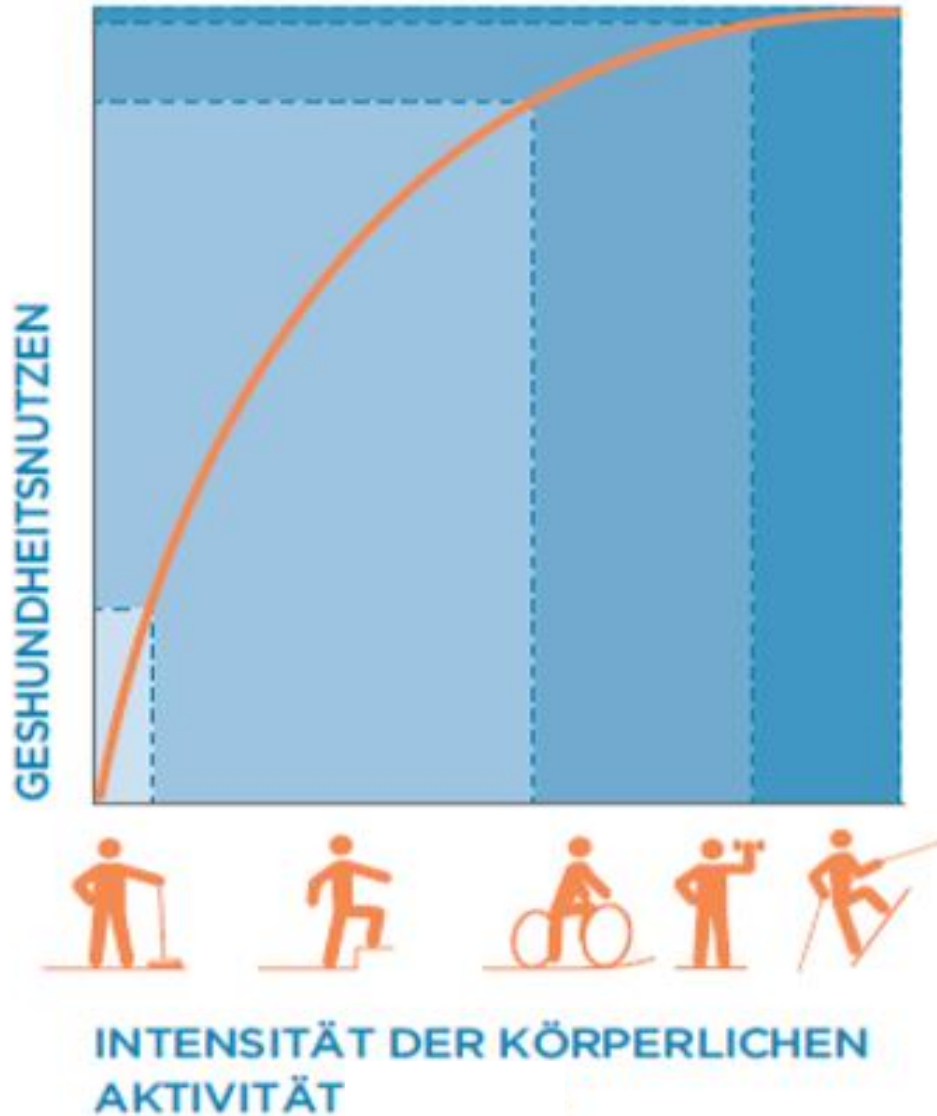
- Evidenz über die Wirksamkeit von regelmäßiger Bewegung ist immens hoch
- Bewegungsumfang und Bewegungsfrequenz nehmen mit zunehmendem Alter ab
- Überalterung der Gesellschaft: Alterspyramide hat sich langsam umgekehrt
- Prognose des WIFO: Verdreifachung der Pflegekosten bis 2050
- Gemeinden und wir ALLE sind davon betroffen

Gesellschaftliche Relevanz



- Eine zunehmende Überalterung der Gesellschaft
- Eine Verdreifachung der Pflegekosten bis 2050 (WIFO, 2019)

Dosis-Wirkungskurve



Legende



Leichte
Alltagsaktivitäten



30 Minuten 5 Mal
pro Woche leicht
«ins Schnuufe»
kommen



Ausdauertraining
3 Mal pro Woche
während 20 Minuten
Kraft und Beweg-
lichkeit mindestens
2 Mal pro Woche



Zusätzliche
Sportaktivitäten



PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

Zielsetzungen

- Aufbau von Gesundheitskompetenz bei der Generation 65+
- Aufbau von Strukturen, um die ältere Generation gezielt und regelmäßig zu bewegen
- Ausbildung von Seniorenübungsleiter*innen und Seniorentainer*innen
- Finanzierung/Entschädigung der Seniorenübungsleiter*innen und Seniorentainer*innen für die durchgeführten Bewegungseinheiten
- Langfristige Absicherung über das Programm Bewegungsland Steiermark

2,5 Jahre geprägt durch die Pandemie

Alternativkomponenten bzw. Verstärker:

- Bewegungsspots täglich 2 x auf ORF Radio Steiermark seit April 2020 (ca 2200 Tipps für 410.000 Hörer*innen täglich)
- Stehkalender als Jahreskalender mit täglichen Bewegungsübungen zur Bewusstseinsbildung und Motivation /verteilt an die Senior*innen im Bezirk Weiz, Murau, Leibnitz, Liezen
- Online Bewegungskurse als wöchentliches Angebot (Digitalisierung der älteren Generation)



Maßnahmen



HÖREN

- **Tägliche Radiospots** zum aktiven Mitmachen auf **ORF Radio Steiermark**
 - laufend seit April 2020 zwei Beiträge pro Tag
 - 410.000 ORF Radio Stmk HörerInnen pro Tag



LESEN

- **Wöchentliche Bewegungsempfehlungen** in/auf:
 - WOCHE
 - Kleine Zeitung
 - Facebook-Seite des Projektes
 - Homepage der SPORTUNION Stmk

(Mai, Juni, Juli)



MITMACHEN

- **Online Bewegungskurse** (Mai, Juni, Juli)
- **Regelmäßig, aktive Bewegungskurse**
 - Seit September in Pischelsdorf, Ilztal & Stubenberg
 - Ab November in 8-10 weiteren Gemeinden
 - Übungsleiter-Ausbildung Seniorensport

AKTIVKALENDER

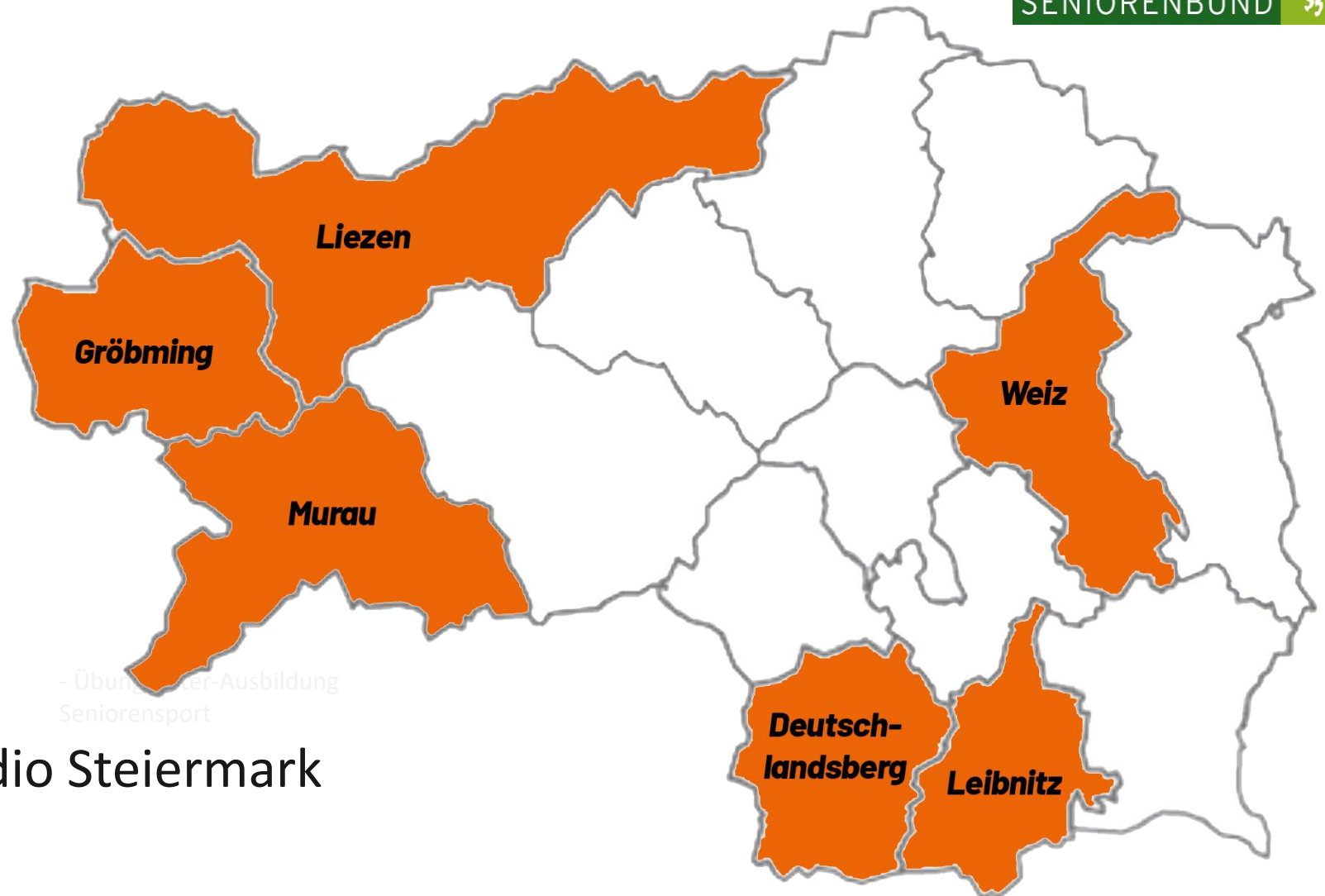


Aktivkalender mit Bewegungsübungen



Aktiv & bewegt älter

- 5. Projektjahr
- 5 Bezirke
- 41 Bewegungsangebote
- Knapp 900 regelmäßig bewegte Senior*innen
- Knapp 70 ausgebildete Übungsleiter*innen
- 4 Jahre on Air mit ORF Radio Steiermark



2020 - 2024

- Qualifizierungsoffensive => neue Trainer*innen und Übungsleiter*innen für regelmäßige Bewegungsangebote zum Mitmachen
- Knapp 70 neue Übungsleiter*innen in den Bezirken Weiz, Murau, Leibnitz



2020 - 2024

- **Bewusstseinsbildung mit Bewegungsnachmittagen** für Senior*innen mit Bewegungsvortrag und Bewegungsimpuls über einen SPORTUNION Verein bzw. über eine Seniorenortsgruppe
 - **Regelmäßige wöchentliche Bewegungsangebote** zur niederschweligen Teilnahme
- => 41 regelmäßige Mitmachmöglichkeiten in den Gemeinden/Bezirken



Ältere Generation - Community

 Viele Doppelmitgliedschaften Sportverein & Seniorenbund



Gemeinsames Angebot der beiden Vereine: wöchentlicher
Nordic Walking Treff (ganzjährig!)



Eisstockschießen zu Jahresbeginn – Seniorenbund vs.
Turnverein

Netzwerkspartner

1. Steirischer Seniorenbund und dessen Ortsgruppen
2. Seniorentanz Österreich/Landesverband Steiermark
3. Kneippverband und seine Kneipp Aktiv Clubs
4. Community Nursing
5. Steirische Gemeinden



Kneipp



Gemeinden – Bürgermeister*innen



Sensibilisierung der Entscheidungsträger*innen

Netzwerk und Pflegethematik

- Gemeinden als wichtige Partner im Aufbau der Bewegungs-/Sportversorgung (Bewegungsflächen, Turnhallen, Kommunikation an die Bevölkerung etc.)
- Fortbildung von Pflegekräften und Mitarbeiter*innen in Pflege- & Betreuungseinrichtungen: Oktober 2022 => Bewegungstrainer*innen statt Altenpfleger*innen



Netzwerk und Pflegeethematik

- Regelmäßige Bewegungsangebote in Senioren-/Pflegeeinrichtungen
- Derzeit in 2 Einrichtungen:
- Seniorenheim Tillmitsch: VS-Kinder „turnen“ 1x wöchentlich mit Trainerin und den Bewohner*innen
- Senioreneinrichtung Heiligenkreuz: 1x wöchentlich mit Trainerin



Halten wir gemeinsam die ältere Generation in Bewegung

SPORTUNION Steiermark

Arne Öhlknecht: Tel. 0676 / 82 14 16 55

Jenny Vollmann: Tel. 0676 / 82 14 16 58

Julia Krug: Tel. 0660 / 62 51 471