

■ Offene Bewegungsangebote im Freien

Das Angebot der offenen Bewegungstreffs im Freien ergänzt die klassischen Angebote des organisierten Sportes, der Volkshochschulen sowie der Fitnessstudios in einer Kommune. Es ist eine Möglichkeit ältere Menschen zu erreichen, welche sich von den genannten Angeboten weniger angesprochen fühlen.

Offene Bewegungstreffs im Freien zeichnen sich durch folgende Kriterien aus:

- **Quartiersbezug** (Das Angebot findet in wohnortnaher Umgebung statt.)
- **Kostenfreiheit** und **Unverbindlichkeit** (Keine Anmeldung notwendig.)
- **Regelmäßigkeit** (Findet bei jedem Wetter statt.)
- **Spaß** an der Bewegung und soziales Miteinander (Geselligkeit steht im Vordergrund.)

Das **Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg** bietet einen Praxisleitfaden, in dem ausführlich beschrieben ist, wie offene Bewegungsangebote im Freien vor Ort umgesetzt werden können. Kostenfrei abrufbar unter: www.gesundheitsamt-bw.de (Rubrik: Info-Materialien).

■ Aktivierende Hausbesuche

Die Aktivierenden Hausbesuche sind ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot im häuslichen Umfeld für ältere Menschen, welche ihr Haus nicht mehr selbständig verlassen können. Die Verbesserung der Beweglichkeit durch gezielte Übungen steht dabei im Mittelpunkt. Zudem wird Freude an Bewegung vermittelt und der Vereinsamung entgegen gewirkt. Erlernete Übungen sollen von den Senioren auch außerhalb der Besuche ausgeführt werden.

Aktivierende Hausbesuche zeichnen sich durch folgende Kriterien aus:

- **Aufsuchendes Angebot** (Bewegungsbegleiter besuchen die Senioren zu Hause.)
- **Kostenfreiheit** (Das Angebot ist kostenlos für den Aufgesuchten.)
- **Ehrenamt** (Die Bewegungsbegleiter sind ehrenamtlich tätig.)

➔ Bei beiden Angeboten ist es wichtig, eine für die Koordination verantwortliche Person zu benennen, welcher beispielsweise die Einsätze begleitet und als Ansprechperson zur Verfügung steht. Zudem müssen die Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleiter für ihre Aufgaben geschult sein und auch dauerhaft begleitet werden. Schulungsangebote können bei der Stabsstelle Gesundheitskonferenz angefragt werden.

Bei Interesse am Aufbau eines Bewegungsangebotes für Seniorinnen und Senioren, steht das Landratsamt Lörrach/ Stabsstelle Gesundheitskonferenz gerne beratend zu Verfügung.

■ Kontakt

Landratsamt Lörrach
Fachbereich Gesundheit
Stabsstelle Gesundheitskonferenz
Telefon: 07621 410-2150
E-Mail: ellen.hipp@loerrach-landkreis.de