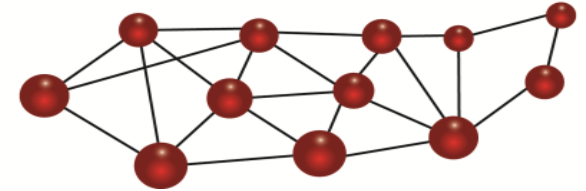


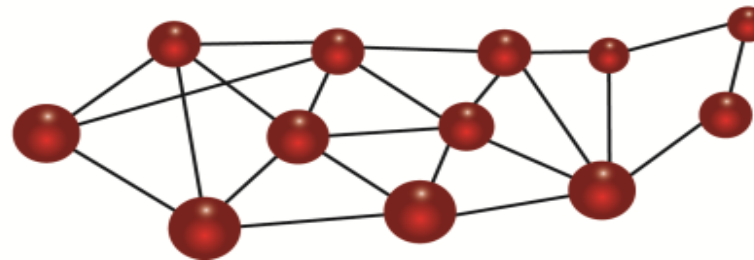


Frankfurter Netzwerk **Aktiv-bis-100**



Guten Tag und vielen Dank für
Ihr Interesse am Thema

Frankfurter Netzwerk **Aktiv-bis-100**

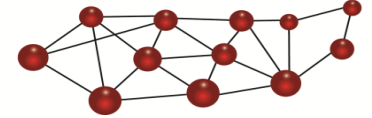


Turngau Frankfurt am Main
Dieter Schönwies
SchoenwiesDieter@t-online.de



Die Ausgangssituation 2010 in Frankfurt am Main

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100

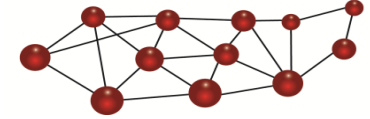


- Die älter werdende Gesellschaft
- Senioren 80+, die schon lange nicht mehr Mitglied in einen Turnverein sind oder noch nie waren.
Für Turnvereine zu 99,9 % nicht erreichbar. Falls sie es trotzdem in einer „normalen“ Seniorensportgruppe versuchen haben sie fast keine Chance. Da ihr Leistungsdefizit von den langjährigen Gruppenmitglieder nicht akzeptiert wird. Auch die Schwierigkeit in eine über Jahrzehnte gewachsene Gruppe hineinzukommen.
- Anstieg der Betreuungsfälle.
Gleichzeitig nicht genügend Kräfte bei Caritas und anderen sozialen Gesellschaften und auch nicht in Senioreneinrichtungen
- Unnötiger oder verfrühter Verlust der Selbstständigkeit



Untersuchungen beweisen es

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100



70% der körperlichen und geistigen Verluste im Alter sind **nicht** altersbedingt. Sie entstehen durch mangelndes Training und Vernachlässigung der eigenen Fähigkeit.

Biologisches Gesetz: Alles, was nicht eingesetzt wird, verliert an Leistungs- und Funktionsfähigkeit (Muskeln, Gelenke, Herz, Kopf, Beweglichkeit)

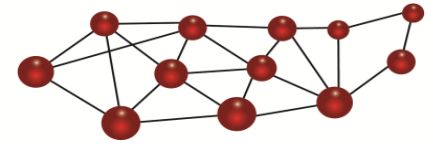
➤ **Körper und Geist sind bis ins höchste Alter trainierbar!!!**

Ergebnis einer wissenschaftliche Studie: Verbesserung der Muskelkraft bei Altenheimbewohnern um bis zu 160 %, Gehen ohne Stock wieder möglich, Treppen steigen wieder möglich, deutliche Reduktion des Sturzrisikos, Verbesserung der Gehfähigkeit, der Fähigkeit, sich anzuziehen, zu waschen, ...



Ziel des Projekts

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100



Wohnortnahe Bewegungsangebote für inaktive Personen dreier Zielgruppen

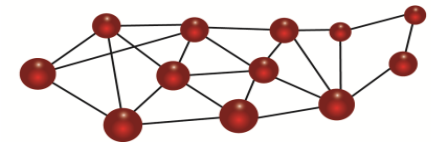
- Hochaltrige
- Menschen mit Demenz
- Pflegende Angehörige

nachhaltig in jeden Stadtteil von Frankfurt am Main zu implementieren.



Bewegungskonzept „Aktiv – bis – 100“

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100



- **Gezieltes Bewegungstraining:**
Erhält die Selbständigkeit im höchsten Alter und kann die Pflegebedürftigkeit verhindern oder zumindest verschieben:
- **Gezieltes Krafttraining für die Beine und andere Körperteile:**
Verbesserung der Standsicherheit, der Gehfähigkeit, Treppen steigen, in Bus einsteigen, vom Sitzen zum Stehen
Schwere Einkaufstaschen oder andere Gegenstände anheben und tragen können.
- **Balance - Training:**
Standsicherheit, Reduktion des Sturzrisikos, Reduktion von Schwindelgefühlen, Erhöhung von Selbstsicherheit
- **Beweglichkeitstraining:**
Anziehen, waschen, Haushalt führen
- **Multi - Tasking - Training:**
Trainiert die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun
- **Gehtraining:**
Erhaltung der Gehfähigkeit und Mobilität
- **Reduktion von Ängsten:**
Bewegung verbessert die Überzeugung, das Leben selbständig meistern zu können
- **Aktiv gegen Vereinsamung und sozialen Rückzug**



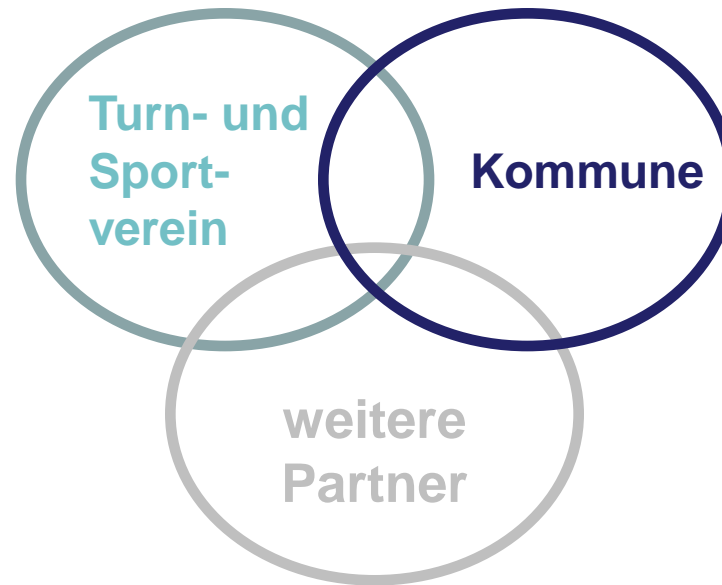


**Bewegungs-
experte**

**qualifizierte
Übungsleiter**

**spezifische
Sichtweise**

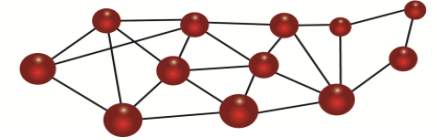
Wie?



**direkter Kontakt
zur Zielgruppe**

**Räumlichkeiten,
Fahrzeuge, etc.**

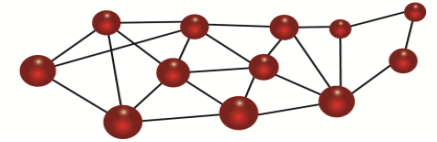
**Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100**



**Kontakt zu
vielen
Institutionen**

**finanzielle und
personelle
Ressourcen**

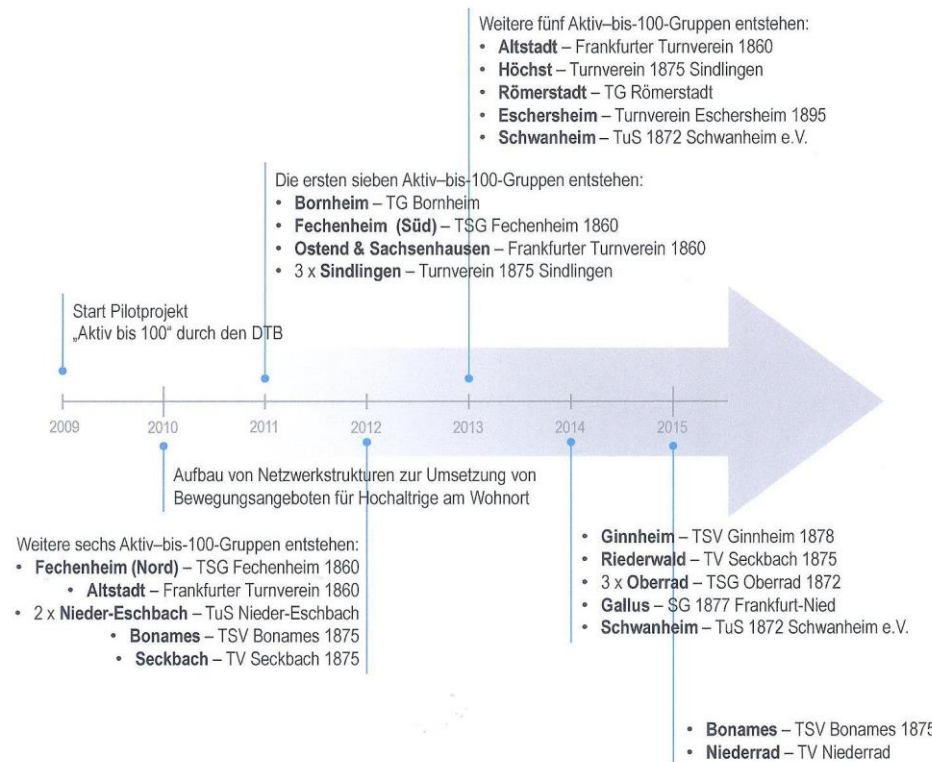
**globale
Sichtweise**



Entwicklung

AKTIV BIS 100

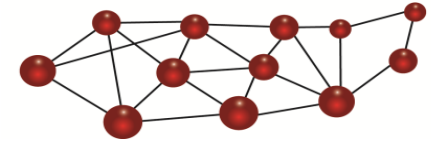
Entwicklung der Standorte Frankfurt





Heute

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100



15 Frankfurter Turn- und Sportvereine

in 20 Frankfurter Stadtteile

**mit 24 Gruppen „Aktiv – bis – 100“
+ 4 Gruppen „Menschen mit Demenz
bewegen“**

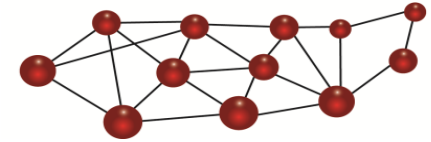
**Weitere Gruppen sind bereits in der
Anbahnung**

Da Frankfurt über 40 Stadtteile hat gilt es noch weiter Überzeugungsarbeit zu leisten für das Ziel mindestens 1 Gruppe „Aktiv-bis-100“ pro Stadtteil und ein Netz von „Menschen mit Demenz bewegen“ – Gruppen.



Mehrwert aus kommunaler Sicht

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100

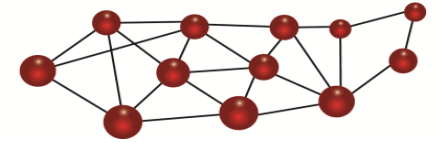


- Steigerung der kommunalen Attraktivität
 - aktive Bürger
- Steigerung der Lebensqualität
 - Verzögern der Pflegebedürftigkeit
 - weniger Pflegekosten
- Imagegewinn auch gegenüber anderen Städten im Kreis
- Synergien nutzen



Herausforderungen aus kommunaler Sicht

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100

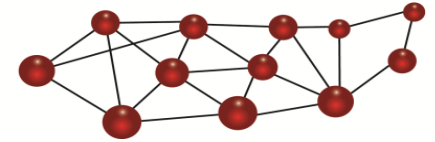


- Netzwerkpartner gewinnen
- Fahrdienst
- Finanzierung
- Räumlichkeiten
- Öffentlichkeitsarbeit



Auswirkungen national

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100



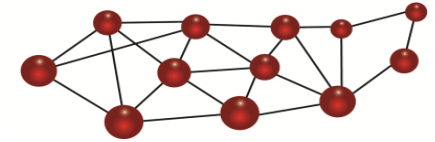
➤ Hessen:

Im Rahmen der Förderung durch die Stadt Frankfurt am Main finden regelmäßige Weiterbildungsmaßnahmen für Übungsleiter/Innen zu „Aktiv-bis-100“ durch den Hessischen Turnverband (HTV) in Frankfurt am Main statt. Außer den Frankfurter Übungsleitern können hieran auch Interessierte aus Hessen teilnehmen. Eine weitere Förderungen für Nicht-Frankfurter besteht in Hessen jedoch leider nicht.



Auswirkungen national

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100



> Rheinland – Pfalz fördert ein
vergleichbares Projekt landesweit

GYMWELT **RhTB**
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND
Verband für Turnen und Gymnastik,
Leistungs-, Freizeit-, Fitness und Gesundheitssport

**Fitness
Gesundheit
Prävention**

1. Seniorensport-Kongress
AKTIV ÄLTER WERDEN
15.-16. März 2014 - Universität Mainz

In Zusammenarbeit mit:
Rheinland-Pfalz, Rheinland-Pfalz, DTB, SPORTBUND RHEINLISEN

turner bewegt

TV-RLP
TURNVERBÄNDE RHEINLAND-PFALZ
Verbände für Turnen und Gymnastik,
Leistungs-, Freizeit-, Fitness und Gesundheitssport

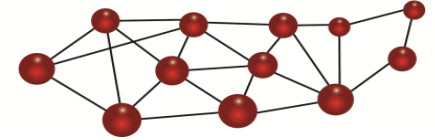
**Aktiv älter werden in Rheinland-Pfalz
Erhalten Sie Ihre Selbständigkeit
und Mobilität bis ins höchste Alter**

turner bewegt



Auswirkungen national

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100



Der Deutsche Turnerbund, hat 2012 die Führung von „Aktiv-bis-100“ in die Hände des Turngau Frankfurt am Main e.V. übergeben.

Er hat 2013 ein neues vom Familienministerium gefördertes Programm ins Leben gerufen. Das auf den Erkenntnissen von „Aktiv-bis-100“ basierte. Ausgewählt wurden für die Pilotphase von 30 Bewerbungen 6 Projekte. Wobei diese auch mehrere Standorte beinhalten konnten.

Die Abschlussveranstaltung erfolgte am 6. November 2015 in Berlin. Eine Dokumentationsbroschüre ist hier vorhanden

Das Projekt des DTB nennt sich:

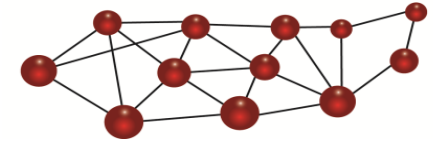
Hauptunterschied zu Aktiv-bis-100 ist der Ansatzpunkt, das die Initiative von der Gemeinde ausgehen soll. Während bei „Aktiv-bis-100“ der Turn- und Sportverein und oder eine soziale/ kirchliche Einrichtung der Initiator ist und vom Turngau Frankfurt und HTV Unterstützung erhält mit finanzieller Unterstützung der Stadt Frankfurt in der Startphase (6 Monate).

AUF
Aktiv und Fit
leben



Auswirkungen international

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100



Die Schweiz hat sich bereits vor 3 Jahren über das Projekt informiert. Wir sind hier zwar nicht auf dem letzten Kenntnisstand. Aber lt. der letzten Nachricht sollte es dort bundesweit eingeführt werden.

Zur internationalen

SAVE THE DATE
27. - 29. MARCH 2014

Active Age 2014
Conference Frankfurt
Capacity Building for Physical Activity of Older Adults

DATE	PLACE
27. - 29. March 2014 start 6pm, end 1pm	German Gymnastic Federation GYMNAKADEMIE Otto-Fleck-Schneise 8 Frankfurt/M. Germany

KEY TOPICS	ADDRESSEES	ACHIEVABLE
Target groups & fitting exercises	Leaders and managers in sport organisations	Transfer of knowledge
Recruitment & education of instructors	Cross sectoral stakeholders in the field of active aging	Gaining competences
Policy development & strategy planning		Finding network partners

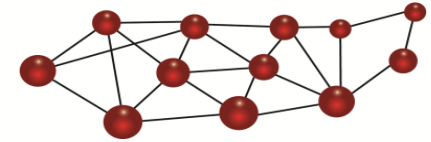
Information www.dfb-eol.de/department/active-age.html
Contact Pia Pauly Phone: +49 69 / 67 80 11 36
supported by the European Commission, Education and Culture DG, under the 2012 Preparatory Action in the Field of Sport

wurde der Turngau Frankfurt um ein Referat zu seinem „Aktiv-bis-100“ gebeten, kam dieser Bitte nach und erntete viel Beachtung. Viele der teilnehmenden Nationen unterscheiden sich jedoch in ihrer (Vereins)-Struktur



Auswirkungen international

Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100



- **Aus dem Fechenheimer Anzeiger vom
29.1.2015**

29.1.15

Seite 12 M FECHENHEIMER ANZEIGER



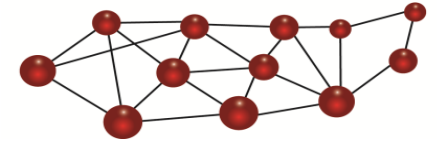
Fit bleiben bis ins hohe Alter: Das ist das Ziel von „Aktiv bis 100“ der TSG Fechenheim. Foto: Privat

„Aktiv bis 100“ als Exportmodell?

Niederländische Delegation des Gesundheitsamts beeindruckt vom Angebot der TSG

Fechenheim (pm/sh). – Zwei Tage waren die Besucher des Gesundheitsamts Amsterdam beim gleichnamigen Amt in Frankfurt zu Gast. Einen kompletten Vormittag widmeten sie sich dem Projekt „Aktiv bis 100“. Dazu besuchte die siebenköpfige Delegation unter der Führung von Dr. med. Götz und Matthias Roos die „Aktiv bis 100“-Gruppe der TSG Fechenheim Am Roten Graben in Fechenheim. Nicht nur Auskünfte zum Projekt waren zu erhalten. Vom Turngau Frankfurt präsentierten Helen Rabe-Weber und Dieter Schönwies das Projekt mit seiner Philosophie, der inzwischen fast vierjährigen Erfolgsgeschichte und allen weiteren Informationen. Mit Matthias Roos hatten sie den Mann der ersten Stunde des Projekts im Gesundheitsamt Frankfurt an ihrer Seite. Die holländischen Gäste zeigten viel Interesse und hinterfragten die Angaben. Ein „Bonbon“ war das halbstündige Mitmachen und Miterfahren in der aktuellen Übungsstunde von Gudrun Werner. Daran schloss sich nochmals eine Diskussionsrunde an. Mit vielen positiven Eindrücken verabschiedeten sich die Gäste. „Es würde

niemanden verwundern, wenn in den Niederlanden in Amsterdam demnächst die erste Keimzelle von „Aktiv bis 100“ im europäischen Ausland zu finden ist“, schmunzelte Turngau-Sprecher Dieter Schönwies. Wer als Hochaltriger erfahren will, wie die Teilnehmer in der Praxis bei der TSG Fechenheim begeistert werden, hat an zwei Standorten die unverbindliche Möglichkeit, an einer Probeunde teilzunehmen. Montags von 9 bis 10 Uhr in der TSG-Halle, Pfortenstraße 55, dienstags von 10 bis 11 Uhr in der Begegnungsstätte des Frankfurter Verbands, Am Roten Graben 7-11.



- Danke für Ihre Aufmerksamkeit
- Fragen?



Er 91 sie 88