

# IM FOKUS

03/2017 Seniorenarbeit in Bewegung

Infreihe des  
**Forum**  
Seniorenarbeit  
**NRW**

Kurznachrichten, Veranstaltungshinweise und Veröffentlichungen aus und für NRW

## Fit und aktiv im Alter



Sport und Bewegung fördern die Lebensqualität

Forum Seniorenarbeit  
ist ein Projekt des



Kuratorium  
Deutsche Altershilfe

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Ausgabe steht ganz im Zeichen des Sports. Die engen Kooperationen mit verschiedensten Organisationen auf Landesebene tragen Früchte. Lesen Sie in dieser Ausgabe, warum Sport für das Leben im Alter ein wichtiges Element zur Steigerung der Lebensqualität sein kann und wie verschiedene, auch örtliche Organisationen miteinander am Thema arbeiten.

Aber auch unsere diesjährige Herbstakademie (18. und 19. Oktober 2017) hat einen sportlichen Teil. Nicht nur, dass wir in den Räumen der Sportschule Wedau in Duisburg tagen, Sie haben dort auch die Möglichkeit in einigen Workshops die Angebote und die Mitarbeiter/innen des Landessportbundes NRW direkt kennenzulernen. Lesen Sie mehr in dieser Ausgabe.

Ihr [Daniel Hoffmann](#)

## FIT sein im Alter

### Sport und Bewegung fördern die Lebensqualität

Unsere Gesellschaft befindet sich auf dem Weg zu einer veränderten Alterskultur: So ist das Alter eine Chance für neue Entwicklungen, ein Lebensabschnitt, der sich sinnvoll gestalten lässt und gestaltet werden will. Die älteren Menschen haben sich in ihrem Anspruch an diese Lebensphase verändert. Sie wollen weiter gestalten, teilhaben und selbst entscheiden. Sport und Bewegung bieten erstklassige Möglichkeiten zur aktiven Lebensgestaltung, bringen Herausforderungen mit sich und schaffen spezielle Erlebnissräume für eine positive Sinnggebung. „Bewegung ist ein wesentlicher Schlüsselfaktor und wichtiger Baustein nicht nur für ein gesundes, sondern insbesondere für ein erfülltes Leben bis ins höchste Alter“, sagt Franz Müntefering, der den Landessportbund Nordrhein-Westfalen als Botschafter des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ öffentlichkeitswirksam unterstützt.

Sportvereine verfügen heute über eine breite Palette an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten, die sich sowohl an junge Ältere als auch an Menschen im höheren Lebensalter richten. Eine immer größere Zahl älterer Menschen in NRW hat bereits Zugang zu vielfältigen Angeboten in den Sportvereinen gefunden, die unterschiedliche Sport- und Bewegungsarten, Gesundheit, Fitness, Bildung, persönliche Entwicklung oder Geselligkeit beinhalten. Darüber hinaus lösen neue Trends und Bewegungsangebote, die sich im Seniorenbereich entwickeln, gene-

rationenübergreifende Effekte auch auf das Sportinteresse jüngerer Zielgruppen aus. Populäre Beispiele hierfür sind das Walking/Nordic Walking, Radfahren/E-Bike, Aquafitness, wellnesorientierte Angebote, Boule/Petanque. Gerade im Bereich der Fachsportarten gibt es eine Fülle von Möglichkeiten, vorausgesetzt die Sportart wird altersangepasst vermittelt und betrieben. Auch das Deutsche Sportabzeichen und die damit verbundenen Trainingsmöglichkeiten sind für Ältere sehr attraktiv. Auch hier sind die Leistungsanforderungen den jeweiligen Altersgruppen angepasst.

Trotz der hohen Zuwachsraten sportlich aktiver Älterer in den Vereinen und der insgesamt steigenden Bewegungsmotivation der älteren Generation sieht der Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) – mit Blick auf die aktuelle gesamtgesellschaftliche Situation – in diesem Bereich dennoch erheblichen Entwicklungsbedarf. „Der weitaus größere Teil der älteren Bevölkerung ist leider immer noch nicht oder eher wenig bewegungs- und sportaktiv. „Dabei ist Bewegung ein absolutes Muss“, betont LSB-Präsident Walter Schneeloch. „Ältere Menschen glauben oft, dass sie neue Sportarten körperlich nicht mehr meistern können. Es verblüfft sie dann immer wieder, was sie doch noch alles umsetzen können“. Schon per Definition fördert der Vereinssport die körperliche wie geistige Beweglichkeit, stärkt das soziale Miteinander und die Gesundheit.

#### Hinweis

#### 6. Herbstakademie des Forum Seniorenarbeit NRW Selbstbestimmt freiwillig!? Engagement unter der Lupe

18./19. Oktober 2017, Duisburg

Informationen, Programm und Anmeldung unter:

[forum-seniorenarbeit.de/herbstakademie](http://forum-seniorenarbeit.de/herbstakademie)

Vor diesem Hintergrund hat der Landessportbund NRW im Jahr 2011 unter anderem das Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ entwickelt. In diesem Zusammenhang wurde auch mit der Landesseniorenvertretung NRW ein Kooperationsvertrag geschlossen, um die kommunale Verbreitung von Sport und Bewegung für ältere Menschen wirksam zu unterstützen. Inzwischen sind viele weitere Kooperationen und Partnerschaften hinzugekommen, zum Beispiel mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege NRW und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Umgesetzt wird das Programm des Landessportbundes NRW in allen 54 Stadt- und Kreissportbünden und 26 Sportfachverbänden in NRW. Dadurch sind zahlreiche Kooperationen vor Ort zwischen Sportvereinen und anderen Institutionen, zum Beispiel im Bereich der Pflege und Betreuung entstanden, um noch mehr Ältere mit neuen Bewegungsangeboten zu erreichen.

### Sport und Bewegung haben positive Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden

Sport und Bewegung erzielen in biologischen, psychischen und sozialen Prozessen verschiedene Wirkungen, die sich eindeutig nachweisen lassen:

Eine darin verbreitete These von Rittner/Breuer bzw. Hollmann besagt: „Im Alter ist Bewegung die einzige wissenschaftlich abgesicherte Methode, den funktionalen Abbau insbesondere der Organe und des Halte- und Bewegungsapparates sowie der psycho-physischen Leistungsfähigkeit aufzuhalten.“



Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW

Dazu gibt es folgende Beispiele:

- 60-Jährige, die vorher keinen Sport betrieben haben, können durch ein dreimonatiges leichtes Ausdauertraining eine Ausdauerleistung erreichen, die den Fähigkeiten untrainierter 40-Jähriger entspricht.
- Im Rahmen einer amerikanischen Studie nahmen Männer und Frauen im Alter zwischen 70 und 100 Jahren an einem achtwöchigen Krafttraining teil. Der Kraftzuwachs im Bereich Schultern, Brust, Rücken und Armmuskeln betrug bis zu 50 Prozent. Das Krafttraining wirkte sich auch deutlich positiv auf die Geschick-

lichkeit bei alltäglichen Verrichtungen aus.

- Bei einer deutschen Studie mit Männern und Frauen im Alter von 77 bis 93 Jahren zeigte sich, dass mit einem Gedächtnistraining, das von körperlichen Fitnessübungen begleitet wird, das Risiko einer Alzheimer Erkrankung deutlich verringert werden kann.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): *Gesund altern. Schriftenreihe des Bundesministeriums für Gesundheit, Band 146, Baden-Baden 2002: Nomos*

Die positiven Wirkungen von Bewegung und Sport sind wissenschaft-

#### Bestellhinweis

*Im Fokus – Seniorenarbeit in Bewegung* ist die vierteljährlich erscheinende Inforeihe des Forum Seniorenarbeit NRW. Der Nachdruck zu nicht-kommerziellen Zwecken und die Verbreitung der unveränderten PDF-Version sind ausdrücklich erlaubt.

Wir danken allen, die sich mit Beiträgen an dieser Ausgabe beteiligt haben!

Nutzen Sie auch die zahlreichen Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet, in Workshops und auf Tagungen.

#### Bestellhinweis für Multiplikator/innen

Multiplikator/innen können bis zu 25 gedruckte Expl. pro Organisation/Initiative bei uns bestellen. Nur solange der Vorrat reicht. Bitte geben Sie unbedingt die vollständige Anschrift, die gewünschte Anzahl, die Ausgabe und den Verwendungszweck an. Bitte nutzen Sie dazu das Kontaktformular: [forum-seniorenarbeit.de/kontakt](http://forum-seniorenarbeit.de/kontakt)



lich vielfach belegt und anerkannt. Es kommt allerdings darauf an, dass die individuell richtige Belastung und eine passende sportliche Aktivität gewählt werden. Diese werden am besten gemeinsam mit den Übungsleitenden und ggf. auch dem Arzt/der Ärztin entsprechend der individuellen körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen besprochen. Eine zu hohe und nicht altersangepasste sportliche Betätigung kann genauso problematisch sein wie eine zu geringe Belastung, die dann nicht die erwünschten Effekte für die Fitness und Gesundheit erzielen wird.

Warum Sport sich so positiv auswirkt und sogar entzündungshemmend wirkt, ist eine spannende Frage der medizinischen Forschung. Ein aktueller Erklärungsansatz: Der arbeitende Muskel funktioniert wie eine Hormondrüse und produziert beim Training spezielle Botenstoffe, die für viele erwünschte Effekte im Stoffwechsel, im Gefäßsystem und im Gehirn verantwortlich sind. Ganz im Gegensatz zum Bauchfett, das negativ wirkende Hormone produziert – und zwar leider auch im Ruhezustand.

Quelle: [www.nar.uni-heidelberg.de/service/int\\_hollmann.html](http://www.nar.uni-heidelberg.de/service/int_hollmann.html)



Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW

Je nach persönlicher Zielsetzung bieten sich heute vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu sein oder wieder zu werden. Ausreden haben keine Chance und das Schöne ist: Die Trainierbarkeit aller Bewegungsfunktionen ist in jedem Alter gegeben, auch im hohen und höchsten Alter. Somit kann typischen Abbauprozessen aktiv entgegengewirkt werden. Ziel ist es, hierdurch möglichst lange ein erfülltes, weitgehend gesundes, selbstständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter zu erreichen. Nach Einschätzung der Wissenschaft sind körperliche Aktivität und Bewegung neben der gesunden Ernährung zentrale Faktoren, sogar Schlüsselfaktoren, für ein „gesundes Altern“.

### **Bewegung und Sport im Verein machen Spaß und tun der Seele gut**

Auf einen kurzen Nenner gebracht: Jede und jeder kann sich bewegen oder Sport treiben, alleine oder in der Gruppe, je nach Persönlichkeit, Lust und Laune oder auch je nach Bewegungs- und Sportart. Sportvereine bieten für jedes Alter Bewegungssituationen und Bewegungsmöglichkeiten an; sowohl drinnen, in Räumen oder Hallen, als auch draußen, „im Freien“, an der frischen Luft, in der Natur oder in Parkanlagen (im aktuellen Sprachgebrauch: Indoor und Outdoor). Bei Bewegung, Spiel oder Sport kann, wer will, jede/r wetteifern, sich mit anderen messen, seine eigene Leistungsfähigkeit fühlen und verbessern oder sich einfach selbst spüren.

Man kann sich körperlich erleben, (weiter-)entwickeln, ausprobieren, verfeinern, steigern, entspannen, Neues probieren, Altes wieder

anfangen oder sich für eine andere Richtung entscheiden – ohne dass direkt eine große und gewichtige Lebensentscheidung dahinter steckt. Bewegung trägt entscheidend zu einem erfüllenden Sein bei.

Bewegung, Spiel und Sport sprechen den Menschen als Ganzes an – eben auch mit seinen sozialen Bedürfnissen. Neben der körperlichen Fitness entwickeln sich Kontakte über das gemeinsame Bewegen hinaus. Außerdem sind im Verein auch weitere Kompetenzen sowie Verantwortung gefragt: Ob im Team oder in einem Ehrenamt – dort kann man seine Lebenserfahrungen einbringen und sich für die Gemeinschaft engagieren.

Schließlich strukturiert das Sporttreiben den Tag durch regelmäßiges Üben, Treffen, Verabredung zum gemeinsamen Bewegen. Und die Abwechslung kommt nicht zu kurz: Jede/r kann dabei auch mal laut sein, tiefer (durch-)atmen, lachen und ungewohnte Bewegungen außerhalb der Alltagsgewohnheiten spielerisch ausprobieren. Oder (zwischen-)den anderen zuschauen, sich gegenseitig anfeuern, ermuntern, beistehen, sich zurücknehmen, aber auch dagegenhalten, Widerstand leisten, sich freuen, wütend werden, sich austauschen, diskutieren, gemeinsam freuen, verlieren und gewinnen.

Bewegung, Spiel und/oder Sport mit Lust betrieben, tun auch der Seele gut. Bewegung wirkt sich positiv auf Psyche und Stimmung aus. Bei Ausdaueraktivitäten, die den Herzschlag beschleunigen, werden nachweislich mehr „Glückshormone“ (Endorphine) im Gehirn ausgeschüttet. In der zweiten Lebenshälfte ist Bewegung eine herausragende Methode, um schleichende körper-

liche und kognitive Funktionsverluste zu verlangsamen. Körperliche Aktivität kann die Gedächtnisleis-

tungen erheblich verbessern. Auch bei Hochaltrigen lassen sich erstaunliche Trainingseffekte erzielen.

„Sport bietet in jeder Lebensphase immer wieder eine neue Chance, in Bewegung zu kommen, auch wenn z. B. vorher aus beruflichen oder familiären Gründen das Sporttreiben vernachlässigt wurde“, verdeutlicht Martin Wonik, Vorstand des LSB NRW. Viele gute Argumente, um sich in den zweiten „Bewegungsfrühling“ hineinzuwagen und die „Kür“ nach der Pflicht der Berufs- und/oder Familienphase zu beginnen.

### Turnmutter aus Leidenschaft

Kein Druckfehler: Seit mehr als 50 Jahren hält ein und dieselbe Übungsleiterin die Damenriege des Tust St. Arnold erfolgreich auf Trab. „Wir im Sport“ hat sich an einem typischen Montagabend ins Münsterland aufgemacht.

„Wir fangen langsam an, die Beine zu heben“, schallt es durch die schlichte Turnhalle. 15 SeniorInnen schauen konzentriert auf Übungsleiterin Helena „Lenchen“ Weniger. Die 78-Jährige steht auf einer roten Matte zwischen ihren kaum jüngeren Damen. Während der Übung wird leise miteinander geredet – auch wenn es heute deutlich ruhiger zugeht als sonst.



Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW

Lenchen Weniger turnt seit über 50 Jahren jeden Montag mit ihrer Turngruppe. „Ich habe bloß eine Handvoll mal gefehlt“, berichtet sie. Seit dem 7. Januar 1967 ist die Halle in St. Arnold ihr zweites Zuhause – im gleichen Jahr kamen beispielsweise der Disney-Klassiker „Das Dschungelbuch“ in die Kinos und der Beatles-Welthit „Penny Lane“ in die Charts. Sogar eine Frau „der ersten Stunde“ ist noch mit von der Partie. „So einen wunderbaren Zusammenhalt gibt es nur in St. Arnold“, schwärmt Gisela Nitschke. Im Laufe der Jahrzehnte wurde das Training schrittweise angepasst, vor allem der Gang an die Geräte findet mittlerweile nicht mehr statt. „Wir können halt nicht mehr so turnen wie früher, aber die verschiedenen Übungen auf der Matte sind auf alle Fälle gut für uns“, erklärt die Neuenkirchnerin. Und das merkt man während der 60 Minuten – anschließend gibt sie den TeilnehmerInnen noch gerne nützliche Tipps für Zuhause mit.

### „Eine starke geschworene Gemeinschaft“

Übrigens trifft sich die muntere Damenriege nicht nur zum Sport. So betonte TuS-Vorsitzender Wilfried Brüning zum 50. Jubiläum: „Unsere Turnerinnen sind eine eingeschworene Gemeinschaft – sozusagen ein Verein im Verein.“ Neben zahlreichen sportlichen Aktivitäten, wie zum Beispiel Fahrradtouren, feiern sie auch zusammen runde Geburtstage oder goldene Hochzeiten. „Dort bringt dann auch jeder etwas für ein Buffet mit“, erzählt Lenchen Weniger. „Die Gruppe ist wie eine Familie für mich.“ Und die Familie steht bei ihr an erster Stelle. „Ohne das Verständnis meines Mannes und meiner vier erwachsenen Kinder wäre das über die Jahre nicht machbar gewesen“, resümiert die Ehrenamtlerin aus Leidenschaft, die für ihre tollsten Damen noch lange fit bleiben möchte.

Text: Sinah Barlog

„Wir im Sport“, Ausgabe 02/2017

### Bewegung ist auch bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Erkrankungen wichtig

Auch für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und chronischen Erkrankungen bieten gezielte Bewegungsprogramme die Chance, wieder gesünder und fitter zu werden. Selbst bei schweren Erkrankungen, wie zum Beispiel der Demenz, können Bewegung und Sport dazu beitragen, den Fortschritt der Erkrankung zu mildern und die Lebensqualität so weit wie möglich zu erhalten.

Im Bereich des Rehabilitationssports, der vom Arzt verordnet und von den Kostenträgern bezuschusst wird, gibt es Bewegungs- und Sportangebote für viele Erkrankungsbilder. Je nach Art der vorliegenden Erkrankung kann im Sportverein in speziellen Gruppen unter fachkundiger Anleitung der Übungsleiter/-innen gezielt und behutsam in der Gruppe trainiert werden. Hierzu zählen die bekannten Herzsportgruppen genauso wie Angebote in der Krebsnachsorge oder für Patienten mit neurologischen Erkrankungen. Wo es welche Angebote gibt, können Interessierte ganz einfach in der Onlineplattform: Rehasport-in-NRW.de einsehen oder bei ihrem

örtlichen Stadt- oder Kreissportbund erfahren.

Im Bereich der Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz steht die Entwicklung noch relativ am Anfang. Nach ermutigenden wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit von bewegungsfördernden Interventionen wurden in den letzten Jahren gezielte Initiativen und Projekte umgesetzt, die den Transfer in die Praxis leisten und Handlungshilfen bieten. Hierzu gehört zum Beispiel das Projekt „Sport für Menschen mit Demenz“, das der Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW gemeinsam mit dem Landessportbund NRW durchgeführt hat.

Aktuell läuft an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) eine weitere Studie unter dem Titel „Denksport“. Auch hier geht es darum, die Wirkungen und Möglichkeiten von Bewegung und Sport zu erforschen und den Transfer in die Praxis zu leisten.

([www.dshs-koeln.de/institut-fuer-bewegungs-und-neurowissenschaft/unsere-forschung/forschungsprojekte/denksport](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-bewegungs-und-neurowissenschaft/unsere-forschung/forschungsprojekte/denksport))

### Jeder Schritt zählt

So wichtig, wie die Angebote im Bereich des Rehabilitationssports auch sind, mindestens genauso wichtig ist es, die präventiven Effekte von Bewegung und Sport zu nutzen, damit Gesundheit, Mobilität und Fitness bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Prof. Dr. med. Klaus Völker, ehemaliger Leiter des Instituts für Sportmedizin der Universität Münster, bringt es auf den Punkt: „Wer regelmäßig Sport treibt, verringert sein Krankheitsrisiko und bleibt auch

### Bewegung und Sport für Menschen mit Demenz

Bewegung und Sport sind nicht nur ein wesentlicher Faktor im Hinblick auf die Prävention demenzieller Erkrankungen, sondern auch in der Begleitung und Betreuung bereits Erkrankter eine wertvolle Hilfe, um die Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern.

Das Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ wurde vom Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW und Landessportbund NRW mit Förderung des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW (MGEPA) und den Pflegekassen NRW nach dreijähriger Projektlaufzeit Ende 2016 erfolgreich abgeschlossen. Über 1.500 Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen wurden von speziell für diese Zielgruppe geschulten Übungsleiterinnen und Übungsleitern in 75 lokalen Bewegungs- und Sportgruppen bewegt. Das Fazit ist durchweg positiv: „Sport geht eigentlich immer“, so die zentrale Botschaft der wissenschaftlichen Begleitung, die von der Technischen Universität Dortmund übernommen wurde. Diese Erkenntnis und zahlreiche weitere Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung, die unter Leitung von Prof. Dr. Monika Reichert und ihrer wissenschaftlichen Mitarbeiterin, Veronique Wolter, am Institut für Soziale Gerontologie und Lebenslaufforschung erhoben wurden, mündeten in eine praxisbezogene Handlungshilfe für Sportvereine, Pflege- und Demenzberatung und eine Praxisbroschüre für Übungsleiter, Helfer und Begleiter. Diese Materialien sollen Sportvereinen und Kooperationspartnern im Demenz- und Pflegebereich und vor allem den Übungsleitungen wertvolle Hilfestellung beim Aufbau neuer Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz bieten.

Informationen zum Projekt und weitere Materialien erhalten Sie unter folgendem Link: [www.brsnw.de/demenz.html](http://www.brsnw.de/demenz.html) und unter der unten genannten Kontaktadresse des Landessportbundes NRW.

im Alter leistungsfähig. Für den Start in ein bewegtes Leben ist es nie zu spät. Gerade ältere Neueinsteiger sollten jedoch auf die eigenen Grenzen achten und sich fachkundig beraten lassen.“

Ist Sport also die Wunderpille für ein langes Leben? Das wohl kaum. „Allerdings“, so erläutert der Experte, „können die lebenswerten, aktiven Jahre verlängert werden. Der Eintritt von Gebrechlichkeit und Hilfsbedürftigkeit lässt sich nachweislich um 10 oder 15 Jahre hinausziehen.“ Zwei Komponenten sind dabei entscheidend: Ausdauer und

Kraft. Ausdauertraining stärkt die Leistungsfähigkeit von Herz-Kreislaufsystem und Stoffwechsel. Um sich jedoch so lange wie möglich selbst versorgen zu können und autonom zu bleiben, ist vor allem Kraft gefragt. Dieser Aspekt, so Klaus Völker, werde gerade von älteren Menschen häufig vernachlässigt. „Auch 90-Jährige können ihre Kraftfähigkeiten zur Bewältigung von Alltagsaktivitäten in sechs Wochen um 180 Prozent verbessern – und beispielsweise wieder ohne Stock gehen. Es lohnt sich immer!“

## Was kann der/die Einzelne konkret tun

... um sich vorbeugend fit zu halten oder, etwa nach einer Erkrankung oder nach einem Sturz, wieder fit zu werden? Grundsätzlich zählt jeder Schritt: Treppensteigen, Fahrradfahren oder Gerätetraining – wichtig ist es, ein Körpergefühl zu entwickeln und auszuloten, wo die eigenen Grenzen und Möglichkeiten liegen. Dabei geht es nicht um absolute Leistung – der 100-jährige Marathonläufer ist die biologische Ausnahme. Eine ausreichende Belastung ist dann erreicht, wenn der/die Aktive anfängt warm zu werden, zu schwitzen und eine deutliche Herzbeschleunigung spürt. Das ist sehr individuell.

## Besser mit Anleitung trainieren

Damit der Spaß an der Bewegung erhalten bleibt und nicht gleich nach dem ersten Training Knie und

Rücken schmerzen, sollten sich gerade ältere Einsteiger/-innen ärztlich beraten und praktisch anleiten lassen – idealerweise von ihrem Arzt, ihrer Ärztin oder Sportmediziner/-in und von speziell geschulten Übungsleiter/-innen im Sportverein. Die Angebote sind vielfältig, vom Rückenkurs über gesundheitsorientierte Programme bis hin zu den unzähligen Breitensportgruppen und auch dem Training im vereins-eigenen Fitness-Studio. Es gibt vielfältige Möglichkeiten und Formate, das Training dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

## Die meisten Älteren bewegen sich (viel) zu wenig

Diese beeindruckenden Fakten führen nicht an der Erkenntnis vorbei, dass sich nach Einschätzung von Experten die Menschen in den meisten Industrienationen viel zu



wenig bewegen. Fragt man sie nach ihrer Einstellung zum Sport, erhält man überwiegend positive Rückmeldungen. Ganz einfach ausgedrückt: Sport finden die meisten gut, dennoch sind nur die wenigsten aktiv. Das Gros lässt gar das Mindestmaß an körperlicher Aktivität vermissen und glaubt, durch den Einsatz von Mobilitätshilfen (Auto, Fahrstuhl, Rolltreppe) sich das Leben im Alltag zu erleichtern. Der Großteil der Bevölkerung trägt durch diese selbstgemachte Sport- und Bewegungsabstinenz langfristig zum eigenen gesundheitlichen Risiko bei. Diese generellen Aussagen zum Bewegungsverhalten der Bevölkerung treffen in besonderer Weise auf die Zielgruppe der Älteren zu. Übrigens: Beim Alter eines Menschen wird zwischen dem kalendarischen, biologischen, psychologischen und sozialen Alter unterschieden. Das bedeutet, dass das biologische Alter durch regelmäßiges Training durchaus unter dem kalendarischen Alter liegen kann. „20 Jahre lang 40 bleiben“ lautete dementsprechend die Botschaft, die der Sportmediziner Prof.

## Das Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste (BAP)“

Bewegungsförderung spielt nicht nur bei den „fitten“ Älteren eine zentrale Rolle, sondern auch bei hochaltrigen und pflegebedürftigen Menschen. Um diese Zielgruppe stärker in den Fokus zu nehmen, startete der LSB NRW im Juli 2016 das Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste (BAP)“. Bis März 2019 macht sich das Projekt auf den Weg, Bewohner/-innen von Pflegeeinrichtungen und von Pflegediensten betreute Personen durch spezifische Bewegungsangebote in ihrer Mobilität zu fördern. Möglichst lange mobil und selbstständig zu bleiben, ist ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität. Darüber hinaus bedeutet die Teilnahme an Gruppenangeboten für die Bewohner/-innen von Einrichtungen soziale Teilhabe und Lebensfreude. Ziel des Projektes ist es außerdem, das Konzept der Bewegungsförderung nachhaltig in die Pflegestrukturen in NRW zu integrieren. Zu diesem Zweck werden Übungsleitungen aus dem Sport gemeinsam mit Pflegekräften geschult und erfolgreiche Kooperationen zwischen Vereinen und Einrichtungen durch ein Gütesiegel zertifiziert.

Weitere Informationen gibt es beim Landessportbund NRW.

[www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderung-projekte](http://www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderung-projekte)



Dr. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann, Emeritus und Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln, schon in den 80iger Jahren postulierte.

Körperliche Leistungseinbußen, die nicht erkrankungsbedingt zu erklären sind, haben nach Erkenntnissen der Sportwissenschaft weniger mit den natürlichen Alterungsprozessen zu tun, sondern sind vielmehr durch die Inaktivität zu erklären, die insgesamt viel größere Folgen für die Fitness haben. D. h. auch fehlende Übung unserer natürlichen Fähigkeiten, wie z. B. Balancieren, Laufen, Heben, Drehen etc. (Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Koordination...) tragen in einem hohen Maß zur Entwicklung von Einschränkungen bei. Dies kann jede/r Einzelne leicht ändern, zu jeder Zeit.

### Suchen, anfangen und ausprobieren

Jede und jeder kann frei aus dem Angebot der großen Spiel-, Sport- und Bewegungsvielfalt wählen, ganz im Sinne der eigenen Ziele, Vorlieben, Interessen, Fähigkeiten und Erwartungen! Informationen zu ortsnahen Sport- und Bewegungsangeboten, von Lauffreize über Schwimmen bis hin zum Wandern, von Gymnastik bis Tanzen oder Rollator-Walking bis Sport für Menschen mit Demenz, gibt es über die regionalen Kreis- und Stadtsportbünde bzw. Stadt- und Gemeindegemeinschaften, ortsansässige Sportvereine sowie überregional über den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V. ([www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)).

Damit sind alle notwendigen Voraussetzungen gegeben, um den ersten Schritt zu tun und in der Vielfalt der Sportlandschaft ein passendes Bewegungs- oder Sportangebot

## AlltagsTrainingsProgramm (ATP) für Menschen ab 60 Jahre

### Wenn die Einkaufstasche zum Trainingsgerät wird

Neu, wirkungsvoll und lebensnah: Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) will ältere Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung anregen. Im ATP werden typische Alltagssituationen und Alltagstätigkeiten (z. B. Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen etc.) bewusst gemacht und es wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gezeigt, wie sie ihren Alltag mit mehr Bewegung füllen können. Das ATP wird als standardisierter Kurs mit 12 Stunden in Sportvereinen angeboten. Ziel des ATP ist es, den individuellen Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch mehr Bewegung in das tägliche Leben einzubauen, sei es durch Arm-Übungen mit Einkaufstaschen und anderen Alltagsgegenständen oder durch Muskel- und Gelenktraining bei der Gartenarbeit, beim Warten an der Bushaltestelle oder beim Stopp an der Parkbank.

Zielgruppe des ATP sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die in den letzten Jahren körperlich eher inaktiv waren, sprichwörtlich „aus der Übung gekommen“ sind und daran etwas ändern möchten.

Das ATP wurde im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Grundlage aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und evaluiert. Kooperations- und Entwicklungspartner sind der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), der Deutsche Turner-Bund (DTB), der Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) und die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS). Gefördert wird es durch den Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV). Seit Anfang 2017 wurde es bundesweit in das Angebot der Sportvereine aufgenommen.

Weitere Informationen beim Landessportbund NRW unter: [www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/alltagstrainingsprogramm/](http://www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/alltagstrainingsprogramm/)

zu finden. Wie so oft im Leben muss allerdings der innere Schweinehund überwunden werden – und der erste Schritt ist oft der schwerste. Daher wirbt der Landessportbund auch mit seinem beliebten Maskottchen, dem sympathischen „Schweinehund“ für mehr Bewegung in jedem Alter. Es ist kein Geheimnis: Wer einmal angefangen hat, möchte die Bewegung nicht mehr missen!



### Autorinnen:

**Gudrun Neumann  
und Anke Borhof,**

Referentinnen im Programm

„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes  
Nordrhein-Westfalen

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Weitere Informationen erhalten Sie im Referat Breitensport/Generationen des Landessportbundes NRW unter [bewegt-aelter-werden@lsb.nrw](mailto:bewegt-aelter-werden@lsb.nrw)





Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW

Regelmäßige Informationen zu den Inhalten des Referates Breitensport/ Generationen des Landessportbundes NRW erhalten Sie über die Info-mail Bewegt ÄLTER werden in NRW. Anmeldung unter:

[www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/archiv-infomails-bewegt-aelter-werden-in-nrw/infomail-bewegt-aelter-werden-in-nrw-abonnieren/](http://www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/archiv-infomails-bewegt-aelter-werden-in-nrw/infomail-bewegt-aelter-werden-in-nrw-abonnieren/)

Weitere Fotos und Anlagen online lesen:

[forum-seniorenarbeit.de/ai4hv](http://forum-seniorenarbeit.de/ai4hv)

## Landessportbund NRW und Landesseniorenvertretung NRW bewegen Senioren im Quartier

Regelmäßige körperliche Aktivität ist gut für die Gesundheit bis ins hohe Alter, am besten im vertrauten, wohnortnahen Umfeld, dem Quartier.

Der Landessportbund NRW und die Landesseniorenvertretung NRW setzen sich dafür ein, dass kommunale Seniorenvertretungen mit dem organisierten Sport Senioren im Quartier in Bewegung setzen.

Auf Initiative des Kreissportbundes Ennepe-Ruhr hat die Seniorenvertretung Witten gemeinsam mit der DJK Blau-Weiß Annen und weiteren Partnern den Bau einer frei nutzbaren Boulebahn realisiert. Diese hat sich zum Treffpunkt im Quartier entwickelt.

Beim Seniorensporttag in Radevormwald am 27. August 2017 haben die Seniorenvertretung und der Stadtsportverband Radevormwald zusammen mit dem Kreissportbund Oberberg ein buntes Bewegungs- und Sportangebot für Bürgerinnen und Bürger mit dem Schwerpunkt 55+ auf die Beine gestellt. Mit dabei Franz Müntefering, Botschafter des Landessportbundes NRW (KSB Oberberg/Kerstin Bastian).

Wollen auch Sie Bewegungsangebote in Ihrem Quartier für ältere Menschen entstehen lassen? Dann kontaktieren Sie Ihren Stadt- oder Kreissportbund bzw. den Landessportbund NRW oder/und Ihre regionale Seniorenvertretung.



Foto: Franz Müntefering beim 1. Seniorensporttag in Radevormwald

**Kurzlinks:** Am Ende unserer Beiträge finden Sie jeweils sogenannte Kurzlinks. Wenn Sie diese in die Adresszeile Ihres Internetbrowsers eingeben, werden Sie auf die jeweiligen Langfassungen der Beiträge oder ergänzende Materialien geleitet. Sie benötigen kein „http://www.“ Probieren Sie es einmal aus!

### Zur Nachahmung empfohlen!

#### Enge Zusammenarbeit von Regiosportbund Aachen mit Quartiersentwicklung Eschweiler-Stadtmitte

Gemeinsam mit den Quartiersentwicklern Peter Toporowski und Cem Gökce hat der Regiosportbund Aachen attraktive Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren im Quartier Eschweiler-Stadtmitte auf die Beine gestellt.

Im städtischen Quartierszentrum Villa Faensen reicht der Platz kaum aus, wenn der SV Germania Dürwiß am frühen Morgen den Kurs „Sport und Bewegung im Alter“ anbietet. Beim Start am 25. August 2017 waren bereits 39 Teilnehmer/-innen dabei. Ebenfalls ein Erfolg: Der Quartiersspaziergang „Bewegte Geschichte“ in Kooperation mit dem Geschichtsverein Eschweiler. Weitere Angebote stehen in den Startlöchern. „Walken & Talken“ und „Gesund & Mobil“ aus dem Modulbaukasten von „Altengerechte Quartiere.NRW“ ([www.aq-nrw.de](http://www.aq-nrw.de)) gehören dazu.

Weitere Informationen zur Quartiersinitiative des Regiosportbund Aachen finden Sie bei demselben.

## Nachrichten aus und für NRW

### ALTENPOLITIK IN NRW

#### Schwerpunktthema der Jubiläums-Ausgabe 100, 03/2017: „Gutes Altern = gutes Alter?“

Seit 25 Jahren gibt es die Nun Reden Wir, die Mitgliederzeitung der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen: Sie halten heute die Ausgabe 100 in den Händen. Ein Grund, stolz zu sein? Ja, energisch möchte ich das unterstreichen, denn seit einem Vierteljahrhundert ist sie das Organ der Seniorenvertretungen in unserem Land und hat sich ab der allerersten Ausgabe stets an die Idee gehalten: Wir lassen nicht mehr andere für uns sprechen – Nun Reden Wir!

[forum-seniorenarbeit.de/edo5m](http://forum-seniorenarbeit.de/edo5m)

#### Was bedeutet „politischer Anspruch“ in der gemeinwesenorientierten Arbeit und wie können wir diesen zur Geltung bringen?

Im Rahmen des Kollegialen Kreises der Landesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros NRW ist ein Thesenpapier zur gemeinwesenorientierten Seniorenarbeit entstanden, das nun veröffentlicht wurde. Das Papier soll regelmäßig fortgeschrieben werden.

[forum-seniorenarbeit.de/586mz](http://forum-seniorenarbeit.de/586mz)

### MODULBAUKASTEN DES LANDESBÜRO ALTENGERECHTE QUARTIERE.NRW

#### Modul des Monats September: Treffpunkt für ältere Homosexuelle

Der Treffpunkt für ältere Homosexuelle hat zum Ziel, älteren

Lesben und Schwulen Teilhabe an der Gemeinschaft zu ermöglichen. Während jüngere Generationen ihre Homosexualität nicht mehr grundsätzlich tabuisieren, leben ältere Homosexuelle nach wie vor eher zurückgezogen. Damit sind Quartiere und die Verantwortlichen gefragt, ihnen einen Raum zu geben, in dem sie ihren Bedürfnissen entsprechend Gemeinschaft erleben können.

[forum-seniorenarbeit.de/q1ib0](http://forum-seniorenarbeit.de/q1ib0)

#### Modul des Monats August: Tanzcafé für Senior/-innen

Tanzcafés haben zum Ziel, Seniorinnen und Senioren in einem ungezwungenen Setting die Teilnahme an der Gesellschaft zu ermöglichen. Neben der Pflege und Knüpfung neuer sozialer Kontakte, bieten Tanzcafés die Möglichkeit sich ausgiebig zu bewegen, was langfristig der Gesundheit zuträglich ist.

[forum-seniorenarbeit.de/924v6](http://forum-seniorenarbeit.de/924v6)

#### Modul des Monats Juli: Boule & Bike

Das Angebot „Boule & Bike“ bietet die Möglichkeit, Spiel, Spaß und Bewegung an der frischen Luft und in der Gemeinschaft zu erleben. Ob wohnortnah im Quartier oder in Form einer Tages- oder Mehrtages-tour, Boule kann überall gespielt werden und stellt eine Bereicherung für die Bewegung aller Generationen – bis ins hohe Alter – dar. Boule schult sowohl die Konzentration als auch das aktive und spielerische Miteinander in der Gruppe.

[forum-seniorenarbeit.de/g1u2p](http://forum-seniorenarbeit.de/g1u2p)

### VERÖFFENTLICHUNGEN

#### Runder Tisch Aktives Altern: Ergebnispapier

Der 2015 von der damaligen Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig einberufene Runde Tisch Aktives Altern hat 10 Handlungsempfehlungen auf 4 Seiten gegeben und diese innerhalb eines 14-seitigen Ergebnis-papiers dokumentiert. Dazu gehören auch Empfehlungen zum bürgerschaftlichen Engagement, etwa zur Stärkung von Infrastruktureinrichtungen auf kommunaler Ebene, dem Einbezug der Pflegekassen dabei und der Gestaltung der Übergangsphase in die nachberufliche Lebenszeit.

[forum-seniorenarbeit.de/y3ouo](http://forum-seniorenarbeit.de/y3ouo)

#### Siebter Altenbericht der Bundesregierung: Die Bedeutung lokaler Hilfestrukturen nimmt zu

Ein sehr großer Teil der Unterstützung und Pflege älterer Menschen wird durch Angehörige geleistet. Aufgrund des demografischen und sozialen Wandels wird es für viele Familien jedoch immer schwieriger, die nötige Unterstützung zu erbringen. Es ist deshalb zunehmend wichtig, dass vor Ort ein ausreichendes Angebot an professionellen Diensten gesichert wird sowie nachbarschaftliche Hilfen und das freiwillige Engagement gestärkt werden. Durch solche ergänzenden lokalen Strukturen der Hilfe und Unterstützung können pflegende Angehörige entlastet werden.

[forum-seniorenarbeit.de/6z0md](http://forum-seniorenarbeit.de/6z0md)

**FÖRDERMÖGLICHKEITEN,  
PREISE UND WETTBEWERBE**

**Engagementpreis NRW 2018  
ausgelobt**

Unter dem Motto „Engagement schafft Begegnung – zusammen für lebendige Gemeinschaften auf dem Dorf und im Quartier“ können sich ab sofort Vereine, Stiftungen und Bürgerinitiativen um den Engagementpreis NRW 2018 bewerben. Die Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt, Andrea Milz, lobte jetzt in Düsseldorf diesen Preis aus, mit dem vorbildliche Projekte des bürgerschaftlichen Engagements gewürdigt und bekannt gemacht werden sollen. [forum-seniorenarbeit.de/mrhvc](http://forum-seniorenarbeit.de/mrhvc)

**bagfa Innovationspreis 2017 –  
Neues von Alten**

Natürlich, es gibt Wunschgroßeltern, die mit Kindern in den Zoo gehen, Lesepatinnen, die Freude an der Lektüre vermitteln, und auch die Seniortrainer/innen sind bekannt, die ihr Erfahrungswissen an Vereine und Projekte weitergeben. Doch jenseits dieser populären und wichtigen Engagementbereiche finden sich weitere Formen und Gelegenheiten, wie sich ältere Menschen engagieren. Das Engagement junger Alter und alter Junggebliebener wird immer vielfältiger: zwischen Volksmusik und Rock ´n Roll, zwischen Schrebergarten und Urban-Gardening, zwischen Kaffeekränzchen und Social Networks entsteht so manches abseits der erprobten Pfade. [forum-seniorenarbeit.de/cmgtk](http://forum-seniorenarbeit.de/cmgtk)

**Bewerbungsstart für den  
openTransfer Accelerator**

Sie wollen Ihr Projekt in andere Städte und Regionen bringen? Dann

bewerben Sie sich für das 3-stufige openTransfer Accelerator-Programm. Neben einem Transferbonus von 8.000 Euro erhalten Sie in Workshops, Webinaren und 1:1-Beratung geballtes Wissen, um Ihr Transfermodell zu entwickeln. Am Ende von Stufe 3 pitchen Sie vor einer Jury aus sozialen Investoren, erhalten die Chance auf Funding und werden Teil der openTransfer Accelerator Community. [forum-seniorenarbeit.de/pe5wn](http://forum-seniorenarbeit.de/pe5wn)

**WEITERE THEMEN**

**Neue Lernwebsite bei Phineo:  
Wirkung lernen**

Tagtäglich engagieren sich Menschen, um die Gesellschaft besser zu machen. Im Kiez, in der Region oder weltweit. All diese Menschen möchten mit ihrer Arbeit möglichst viel bewirken. Aber was genau ist eigentlich Wirkung? Wie lässt sie sich messen? Oder gar planen?

[www.wirkung-lernen.de](http://www.wirkung-lernen.de) ist online!

Die Lernwebsite für intelligentes Projektmanagement richtet sich an engagierte Menschen, die wissen wollen, wie man soziale Projekte effektiv plant und umsetzt und dabei die Wirkung im Blick behält. [forum-seniorenarbeit.de/abffy](http://forum-seniorenarbeit.de/abffy)

**Freunde werden im Alter  
wichtiger**

Angeichts eines wachsenden Anteils kinderloser und geschiedener Menschen wird die soziale Einbettung älterer Menschen häufig mit Sorge betrachtet. Studien des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) zeigen jedoch, dass übertriebene Besorgnis hier unbegründet ist. So konnten DZA-Forscher zeigen,

■ **REHACARE 2017 – Kongress  
„Wir fürs Quartier“**

6. Oktober 2017, Düsseldorf

Das Forum Seniorenarbeit ist in diesem Jahr sowohl mit einem Stand auf dem Quartiersmarkt als auch einem Thementisch am Erfahrungsaustausch beteiligt. [forum-seniorenarbeit.de/p7awf](http://forum-seniorenarbeit.de/p7awf)

■ **Jahrestagung Stadtteilarbeit:  
„Netze nutzen! im sozialen und  
im digitalen Raum“**

19./20. Oktober 2017, München

Starke Netzwerke und nachhaltige Kooperationen sind Grundlage einer erfolgreichen, sozialraumorientierten Arbeit von sozialen Organisationen. Aktive in Nachbarschaftshäusern knüpfen Netze zwischen Bewohner\*innen, Gruppen im Stadtteil und Organisationen, sie ermöglichen Kooperationen und Synergien. [forum-seniorenarbeit.de/jo9bd](http://forum-seniorenarbeit.de/jo9bd)

■ **Kommunale Verantwortung und  
Vielfalt in der Senior\_innenarbeit**

30. November 2017, Oberhausen

Die Landesfachberatung für gleichgeschlechtliche Lebensweisen in der Senior\_innenarbeit und die Stadt Oberhausen werden im Senior\_innenzentrum „Gute Hoffnung leben“ Oberhausen-Sterkrade einen Fachtag zur kommunalen Verantwortung und Vielfalt in der Seniorenarbeit ausrichten. [forum-seniorenarbeit.de/eqfmk](http://forum-seniorenarbeit.de/eqfmk)

dass in den letzten zwei Jahrzehnten zunehmend mehr Menschen nicht nur Kinder und Partner, sondern auch Freunde zu ihren engsten und wichtigsten Beziehungen zählen. [forum-seniorenarbeit.de/e1oql](http://forum-seniorenarbeit.de/e1oql)

[forum-seniorenarbeit.de/e1oql](http://forum-seniorenarbeit.de/e1oql)

**Bundessozialgericht:  
Klarstellung zum Ehrenamt  
wünschenswert**

Am 16. August 2017 entschied das Bundessozialgericht, dass Eh-



renämter in der gesetzlichen Sozialversicherung grundsätzlich auch dann beitragsfrei sind, wenn hierfür eine angemessene pauschale Aufwandsentschädigung gewährt wird und neben Repräsentationspflichten auch Verwaltungsaufgaben wahrgenommen werden, die unmittelbar mit dem Ehrenamt verbunden sind (Aktenzeichen B 12 KR 14/16 R). Geklagt hatte eine Kreishandwerkerschaft, die eine Geschäftsstelle mit Angestellten und hauptamtlichem Geschäftsführer unterhält.

[forum-seniorenarbeit.de/o6tyc](http://forum-seniorenarbeit.de/o6tyc)

### Digitalisierung im Sozialen

#### Sektor: Bundesfamilienministerin Dr. Barley und die Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege verstärken Zusammenarbeit

Die Digitalisierung führt zu tiefgreifenden Veränderungen in allen

Lebensbereichen – damit verbunden sind einerseits große Chancen, zugleich aber auch Risiken sozialer Spaltung, die frühzeitig erkannt und begrenzt werden müssen. Bundesfamilienministerin Dr. Katarina Barley hat deshalb heute in Berlin bei einem Treffen mit den Spitzen der Freien Wohlfahrtspflege vereinbart, die Zusammenarbeit in der digitalen Transformation zu verstärken.

[forum-seniorenarbeit.de/c8pub](http://forum-seniorenarbeit.de/c8pub)

#### Neue Lernwebsite bei Phineo: Wirkung lernen

Tagtäglich engagieren sich Menschen, um die Gesellschaft besser zu machen. Im Kiez, in der Region oder weltweit. All diese Menschen möchten mit ihrer Arbeit möglichst viel bewirken. Aber was genau ist eigentlich Wirkung? Wie lässt sie sich messen? Oder gar planen?

[forum-seniorenarbeit.de/abffy](http://forum-seniorenarbeit.de/abffy)

### VERANSTALTUNGEN

#### Nachbarinnen: Interkulturelle Kunst- und Medienprojekte mit älteren Frauen

Am 9. Oktober 2017 veranstaltet kubia, das Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung im Alter und Inklusion in Kooperation mit der Zukunftsakademie NRW in Bochum einen Workshop zu interkulturellen Kunst- und Medienprojekten mit älteren Frauen.

[forum-seniorenarbeit.de/gxji1](http://forum-seniorenarbeit.de/gxji1)

#### Gesund und aktiv Älterwerden – Neues Schulungsangebot zur Gesundheitsförderung älterer Menschen für Akteure in der Seniorenarbeit

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V.

(BAGSO) hat ihr kostenfreies Schulungsangebot in den Themenfeldern Ernährung, Bewegung sowie Mund- und Zahngesundheit für Multiplikatoren in der Seniorenarbeit erweitert.

[forum-seniorenarbeit.de/f7v3h](http://forum-seniorenarbeit.de/f7v3h)

### KURZ GEMELDET AUS DEN NETZWERKEN

#### Engagement älterer Menschen in der digitalen Gesellschaft

In den vergangenen Wochen sind wieder einige Quartiersplattformen online gegangen. Die Redaktion, Design und Administration wird in der Regel aus einer Kombination von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen wahrgenommen. Die Grundkenntnisse wurden im Rahmen eines Workshops des Forum Seniorenarbeit erworben:

#### ■ Unser Quartier Köln-Braunsfeld

Gut leben in jedem Alter

[unser-quartier.de/braunsfeld](http://unser-quartier.de/braunsfeld)

#### ■ Wattenscheid-Mitte

Zufrieden leben bis ins hohe Alter

[unser-quartier.de/wattenscheid-mitte](http://unser-quartier.de/wattenscheid-mitte)

#### ■ „Ich bin Nachbar – Du doch auch?“

Wir für uns „achter de Bahn“!!

[unser-quartier.de/herford-gkv-projekt-achter](http://unser-quartier.de/herford-gkv-projekt-achter)

#### ■ Netzwerk Opladen

Opladens gute Seite

[unser-quartier.de/netzwerk-opladen](http://unser-quartier.de/netzwerk-opladen)

### LEBENDIGE NACHBARSCHAFT

#### Förderratgeber 4. Auflage 2017 erschienen

Das Standardwerk „Der Förderratgeber 4. Auflage 2017“ ist fertig.

[wp.me/p3pWwq-IZ](http://wp.me/p3pWwq-IZ)

### Impressum

#### Herausgeber:

Forum Seniorenarbeit  
c/o Kuratorium Deutsche  
Altershilfe e. V.

An der Pauluskirche 3  
50677 Köln

Tel.: 02 21 / 93 18 47-0

Fax: 02 21 / 93 18 47-6

[info@forum-seniorenarbeit.de](mailto:info@forum-seniorenarbeit.de)

[www.forum-seniorenarbeit.de](http://www.forum-seniorenarbeit.de)

**V. i. S. d. P.:** Prof. Dr. Frank  
Schulz-Nieswandt (Vorsitzender  
KDA)

**Redaktion:** Daniel Hoffmann

**Mitarbeit:** Michael Ganter

**Titelfotos:** Andrea Bowinkel-  
mann, LSB NRW

**Satz:** Sabine Brand,  
typeXpress, Köln