

Der demographische Wandel: Chance und Herausforderung

Der demographische Trend einer alternden Gesellschaft zeigt die Notwendigkeit, dass sich Akteure der Seniorenarbeit, insbesondere auch der organisierte Sport, verstärkt der Zielgruppe der älteren Menschen widmen. Während die Geburtenrate sinkt, steigt die Lebenserwartung, so dass einerseits die Gruppe der älteren Menschen stetig größer wird und andererseits die Altersspanne zunimmt. Was früher eine recht homogene „Gruppe der Älteren“ war, unterscheidet sich heute in die noch recht aktiven 50-Jährigen, die „rüstigen“ 65- bis 75-Jährigen und die „Hochbetagten“ ab 80 Jahren.

Damit einhergehend ergeben sich unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, Erwartungen und Bedürfnisse, die Akteure, Übungsleiter und Vereine vor eine besondere Herausforderung stellen.

Die Partizipation von Älteren am Vereinssport in Gelsenkirchen ist vergleichsweise schwach. Der Organisationsgrad der über 60-jährigen im Sport ist mit 13 % im Vergleich zu anderen Altersklassen sehr gering. Besonders die Frauen sind unterrepräsentiert im organisierten Sport.

Demographische Zahlen für Gelsenkirchen (Stand 2010):

Anteil der Menschen ab 55 Jahren an der Gesamtbevölkerung Gelsenkirchens gesamt	32,9 %
55-65 Jahre	11,7 %
65-80 Jahre	15,5 %
über 80 Jahre	5,6 %
Ältere ab 55 Jahren mit Migrationshintergrund	7,8 %

ANSPRECHPARTNER

Gelsensport e.V. | Stadtsportbund Gelsenkirchen
Postfach 10 26 36 | 45826 Gelsenkirchen

Tel. 02 09 / 94 79 61- 0
Fax 02 09 / 94 79 61- 41
Mail contact@gelsensport.de



Thomas Kinner

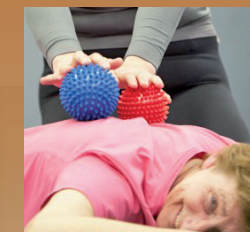
Tel. 02 09 / 94 79 61-21
Mail thomas.kinner@gelsenkirchen.de

Tanja Eigenrauch

Tel. 02 09 / 94 79 61-26
Mail tanja.eigenrauch@gelsensport.de

Marc André Kopatz

Tel. 02 09 / 94 79 61-43
Mail marc-andre.kopatz@gelsensport.de



Fotos: (G) LSB NRW/ Foto: Michael Goeler | (G) LSB NRW/ Foto: Andrea Bowninkelmann

WWW.GELSENSPORT.DE



**BEWEGT ÄLTER WERDEN
IN GELSENKIRCHEN**

KOOPERATIONSPARTNER

Stadt Gelsenkirchen

- Seniorenbeauftragter - | Dr. Wilfried Reckert
Vattmannstr. 2 - 8 | 45879 Gelsenkirchen

Tel. 02 09 / 169-3098
Fax 02 09 / 169-3757



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

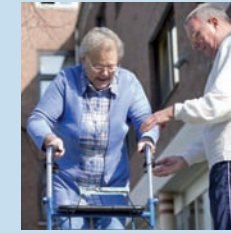


Sportmanagement

BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!



BEWEGT ÄLTER WERDEN IN GELSENKIRCHEN



Gesundheit durch Bewegung

Das Altern geht im Allgemeinen mit unterschiedlichen körperlichen und geistigen Einschränkungen einher, häufig gekennzeichnet durch die Multimorbidität, d.h. durch das parallele Auftreten mehrerer Erkrankungen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass durch regelmäßige Bewegung die physische und psychische Leistungsfähigkeit erhalten und vielfältige präventive Effekte für die Gesundheit erzielt werden können:

- Erhaltung und Stärkung der Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft sowie Koordination
- Erhaltung bzw. Förderung der Sinnesleistungsfähigkeiten
- Reduzierung von Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Osteoporose und Übergewicht
- Verminderung des Risikos für Krebs-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und auch psychischer Krankheitsbilder, wie z.B. Depressionen
- Reduktion von Stress

Körperliche Aktivität und Sport sind demnach wichtige Schlüsselfaktoren, die

- ▶ die Mobilität und Selbstständigkeit erhalten
- ▶ die Pflegebedürftigkeit aufschieben können
- ▶ die für Wohlbefinden sorgen
- ▶ die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sichern

„Sport ist im Verein am schönsten“ Seniorenangebote von Sportvereinen

Sportvereine bieten vielseitige Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Ältere. Die Angebote reichen von niedrigschwelligen Bewegungsangeboten, wie Gymnastik, Tanzen, Wandern oder Laufen bis hin zum Wettkampfsport. So ist für jeden etwas dabei! Für Neu- oder Wiedereinsteiger sind insbesondere die Gesundheits-sportangebote interessant.

Durch die Gemeinnützigkeit der Vereine sind die Angebote im Vergleich zu kommerziellen Anbietern sehr kostengünstig. Gut ausgebildete Übungsleiter und Übungsleiterinnen bieten adäquate Bewegungsformen, angepasst an Alter, körperliche Voraussetzungen und Motive.

Doch nicht nur das abwechslungsreiche, sportliche Angebot spricht für den Sportverein: Für viele Senioren ist das gesellige Miteinander genauso wichtig, wie die körperliche Betätigung. Das Miteinander in der Gruppe bietet vielfältige Kontakte zu Gleichgesinnten. Darüber hinaus sind engagierte Seniorinnen und Senioren in der Vereinsarbeit gerne gesehen. Ehrenamtliches Engagement leistet hier nicht nur einen sinnvollen Dienst für die Allgemeinheit, sondern steigert das eigene Selbstwertgefühl.

Die Arbeit von Gelsensport

In der Generation 50+ steckt ein erhebliches Wachstumspotenzial für den Sport in Gelsenkirchen. Gelsensport und seine Mitgliedsvereine versuchen im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ älteren Bürgern und Bürgerinnen attraktive und adäquate Sport- und Bewegungsangebote zu schaffen, die den gesellschaftlichen Anforderungen und Bedürfnissen dieser Generation gerecht werden. Ein Fokus der gemeinsamen Arbeit liegt dabei u. a. in der Integration von älteren Menschen mit Migrationshintergrund.

Zentrale Strategien zur Erreichung dieser Ziele sind:

- ▶ Förderung von Kooperationen zwischen Vereinen und Akteuren der Seniorenarbeit
- ▶ Inhaltliche und strategische Unterstützung von Vereinen und weiteren Akteuren zur Etablierung von Bewegungsangeboten
- ▶ Qualifizierung von Vereinen, sowohl auf der praktischen Ebene (Übungsleiterqualifizierung), als auch auf der Ebene des Vereinsmanagements (Entwicklung von adäquaten Struktur- und Mitgliedschaftsmodellen)
- ▶ Auf- und Ausbau von nachhaltigen Netzwerkstrukturen
- ▶ Initiierung von themenbezogenen Veranstaltungen zur Information, Austausch und Vernetzung