

ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSFÖRDERUNG NORD

BEWEGUNG IM NORDEN



Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Bewegung
im Norden

WORUM GEHT ES?

- Bewegungsförderung für ältere Menschen (60 plus) unter Einbeziehung bisher vernachlässigter Zielgruppen
- Bewegung meint sportliche Aktivität, aber auch
- Alltagsbewegung

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Bewegung
im Norden

ÜBERBLICK

- Hintergrund
- Zentrum für Bewegungsförderung Nord
- Zentrum für Bewegungsförderung Bremen
- Was ist bisher passiert?
- Was ist weiter geplant?

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Bewegung
im Norden

HINTERGRUND

- Demografischer Wandel
- Bewegungsmangel
- Nationaler Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“
- 10 Zentren für Bewegungsförderung bundesweit

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Bewegung
im Norden

ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSFÖRDERUNG NORD



AUFGABEN UND ZIELE

- Förderung der (Alltags-) Bewegung
- Entwicklung von Handlungsansätzen
- Kooperationen unterstützen und herstellen
- Transparenz schaffen
- Identifikation und Kommunikation von Modellen Guter Praxis
- Angebote an die Bedürfnisse der Zielgruppen anpassen
- Information und Qualifizierung



ÜBERREGIONALE AKTIVITÄTEN | WAS IST BISHER PASSIERT?

- Überregionaler Austausch
- Auftaktveranstaltungen
- Dachkampagne
 - Bewegungsanreize für die Zielgruppe
- Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit
 - Flyer und Internetseite



www.bewegung-im-norden.de

Zentrum für Bewegungsförderung Nord

Kooperation der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. | MGAS | HAG | In FORM

HAUPTMENÜ

- Startseite
- Das Projekt
- Dokumentationen

HERZLICH WILLKOMMEN AUF DER HOMEPAGE DES ZENTRUMS FÜR BEWEGUNGSFÖRDERUNG NORD

BEWEGUNG IM ALLTAG

Vor 100 Jahren ist der Mensch täglich 20 Kilometer gelaufen, heute hingegen läuft er nur noch im Durchschnitt 600 Meter. Neue Ernungsgeschichten und gesellschaftliche Entwicklungen haben unseren Alltag bewegungsarm werden lassen. Die meisten Menschen beanspruchen ihren Körper kaum mehr – weder am Arbeitsplatz, noch im Haushalt oder bei der Fortbewegung.

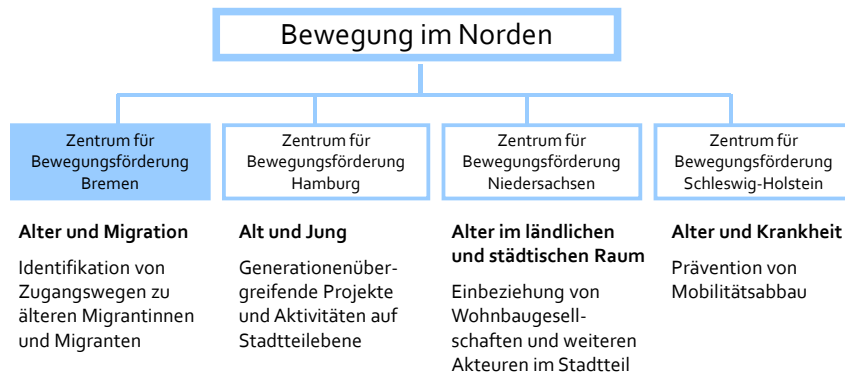
Bewegung steigert das Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. Sie trägt zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter bei und kann sogar Pflegebedürftigkeit verhindern oder hinauszögern. Besonders positiv wirkt sie sich auf das Herz, den Kreislauf und den Bewegungsapparat aus.

Körperlich aktiv sein bedeutet nicht ausschließlich, Sport zu treiben. Vielmehr bestehen im Alltag vielfältige Möglichkeiten, die persönliche Bewegungsbilanz zu steigern. Regelmäßige Bewegung im Alltag hat gesundheitsförderliche und präventive sowie auch soziale Effekte. Soziale Ressourcen und Kompetenzen werden gestärkt und gefördert.

Gemeinsam handeln bewegt!

Gefördert durch:
Bundeministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

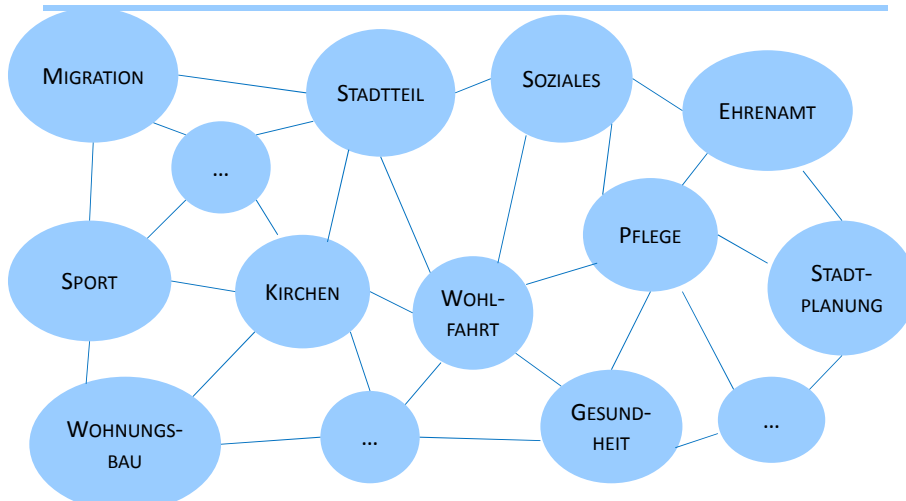
ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSFÖRDERUNG BREMEN



ZIELE IN BREMEN

- Übersicht von Bewegungsangeboten
- Identifikation von Zugangswegen
- Bestehende Angebote an die Bedürfnisse älterer Migrantinnen und Migranten anpassen
- Unterstützung von bewegungsförderlichen Aktionen und Projekten
- Sensibilisierung für das Thema
- Kooperationen stadtteilübergreifend herstellen und unterstützen

UM WELCHE KOOPERATIONEN GEHT ES?



WAS IST BISHER PASSIERT? | 1. PHASE

- Identifikation von (Alltags-) Bewegungsangeboten
- Öffentlichkeitsarbeit
- Bekanntmachung des Projekts
- Einzelgespräche
 - in Bremen und in Bremerhaven
- Unterstützung von Bewegungsprojekten
- Gründung einer AG im Rahmen des IGN
- SeniorInnenspaziergang und Veranstaltung

WAS IST GEPLANT? | BREMEN

- Intensivierung der bisherigen Kooperationen
- Weitere KooperationspartnerInnen einbeziehen
- Gemeinsame Strategie in der AG entwickeln (nächstes Treffen am 09.12.2009)
- Weiterentwicklung des SeniorInnenspaziergangs
- Qualifizierungsmaßnahmen anbieten
 - in Bremen und in Bremerhaven



WAS IST GEPLANT? | NORDVERBUND

- Gemeinsame Tagung Ende Mai 2010
- Dachkampagne
- Weiterentwicklung der Internetseite

- *Zusammenarbeit und gemeinsame Entwicklung von Handlungsansätzen mit Ihnen!*



VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

