

## Bewegung kennt keine Grenzen

Bewegungsförderung für ältere Migrantinnen und Migranten



**Veranstalter:**

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.

Ansgar Haus, Horner Str. 70

28203 Bremen

Tel.: 0421-361 184 94

Fax: 0421 496 184 94

E-Mail: [info@lvgb.de](mailto:info@lvgb.de)

Internet: [www.lv-gesundheitbremen.de](http://www.lv-gesundheitbremen.de)

[www.bewegung-im-norden.de](http://www.bewegung-im-norden.de)

## Inhalt

Tagungsüberblick .....	4
Das begrüßende Interview .....	6
Vorträge .....	7
Bewegung im Norden.....	7
Bedeutung von (Alltags-) Bewegung .....	8
Gesundheit und Bewegung älterer Migrantinnen und Migranten.....	9
Beispiele: Angebote und Netzwerke.....	11
Tanzen in Blockdiek – Ein Interview.....	11
Optimahl 60plus.....	12
Wir organisieren uns selbst – Der Beirat 50plus .....	13
Arbeitskreis „Älter werden im Bremer Westen“ .....	15
Die Thementische .....	16
Thementisch 1 – Bewegungsangebote und Gestaltung .....	16
Thementisch 2 - Kooperationen und Strukturen im Stadtteil .....	17
Abschlussrunde.....	18
Evaluation.....	19
Ausblick.....	23

## Tagungsüberblick

Im Rahmen des Projekts „Zentrum für Bewegungsförderung Nord - Bewegung im Norden“ fand am 05. November 2009 die Auftaktveranstaltung „Bewegungsförderung für ältere Migrantinnen und Migranten“ in der Handelskammer Bremen statt.

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) fördert im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ bundesweit den Aufbau von Bewegungszentren. Im Norden haben sich die Landesvereinigungen für Gesundheit (LVGen) Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein unter dem Slogan „Bewegung im Norden“ zusammengeschlossen.

Mit diesem zunächst zweijährig geförderten Projekt soll unter Berücksichtigung bisher vernachlässigter Zielgruppen mehr Bewegung in das Leben älterer Menschen (60plus) gebracht werden. Vor diesem Hintergrund wurden in der 1. Projektphase neben anderen Aktivitäten zunächst themenspezifische Auftaktveranstaltungen durchgeführt. In Bremen wurde die Veranstaltung vom Regionalen Knoten unterstützt.

An der Auftaktveranstaltung nahmen insgesamt 30 Teilnehmerinnen und Referentinnen aus verschiedenen Bereichen, so z.B. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Migrantinnenorganisationen, aus dem Pflege- und Sportbereich, aus der Wissenschaft und aus Wohlfahrtsverbänden teil.

Den ersten Teil der Veranstaltung stellten einführende Vorträge dar, daraufhin präsentierten sich anregende Praxisbeispiele und setzten sich kritisch mit der Frage der Erreichbarkeit älterer Migrantinnen und Migranten auseinander. Diese Frage wurde schließlich am Nachmittag an zwei parallel laufenden Thementischen wieder aufgegriffen und diskutiert. Gemeinsam wurde abschließend überlegt, warum Bewegung an einigen Stellen an Grenzen stößt und welche Lösungsansätze es gibt, diese Grenzen zu überwinden.

### Zur Begrüßung...

wurde ein Interview mit Frau Dr. Friederike Reinke, der stellvertretenden Vorsitzenden der Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V., mit Frau Ingelore Rosenkötter, der Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales und mit Frau Dr. Ute Winkler vom Bundesministerium für Gesundheit geführt. Sie bezogen Stellung zum Thema Bewegungsförderung und wünschten den Teilnehmenden einen konstruktiven Tagungsverlauf.

### Die Vorträge am Vormittag

Einleitend stellte Frau Nicole Tempel von der Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. das Projekt „Zentrum für Bewegungsförderung Nord – Bewegung im Norden“ vor, um daraufhin speziell auf die Ziele und Aktivitäten in Bremen einzugehen.

Frau Dr. Claudia Voelcker-Rehage von der Jacobs University Bremen führte im Anschluss in das Thema Bewegungsförderung bei Älteren allgemein und in die Bedeutung der Alltagsbewegung im Speziellen ein. Sie stellte heraus, welche Auswirkungen körperliche Aktivität sowohl auf die Gesundheit als auch auf kognitive Leistungen hat.

Mit dem dritten Vortrag ging Frau Dr. Bahar Akcayer-Schütte schließlich auf das Thema „Gesundheit und Bewegung älterer Migrantinnen und Migranten ein. Im Zentrum des Vor-

trags standen die gesundheitliche Situation, das Bewegungsverhalten und Möglichkeiten zur Bewegungsförderung älterer Migrantinnen und Migranten.

### **Die Praxisbeispiele am Mittag**

Frau Viktoria Lachenmeier vom Aussiedler-Freizeit-Treff e.V. Blockdiek beantwortete in Form eines Interviews Fragen, die sich auf die Angebote und Besonderheiten des von ihr geleiteten Freizeit-Treffs bezogen.

Nach einer kurzen Mittags- und auch Bewegungspause, angeleitet von Frau Ingrid Sandhop vom Sport-Freizeit-Leherheide Bremerhaven (SFL Bremerhaven), berichtete Frau Katharina Maria Keimer vom Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin (BIPS) vom Interventionsprogramm OptimaHI 60plus. Dabei stellte sie die Ergebnisse zum Bewegungsverhalten älterer Migrantinnen und Migranten in den Vordergrund.

Als Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven präsentierte Frau Ingrid Sandhop das umfassende Angebot für Seniorinnen und Senioren und stellte dabei die Mitgestaltungsmöglichkeiten des Beirats 50plus im Verein als Modell guter Praxis heraus.

Abschließend ging Frau Astrid Gallinger vom Gesundheitstreffpunkt West auf die Chancen und Grenzen der Netzwerkarbeit ein. Denn es geht neben den parallel bestehenden Angeboten insbesondere um eine gute Zusammenarbeit und Vernetzung.

### **Die Thementische am Nachmittag**

In Anlehnung an die Methode des World-Cafes diskutierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam mit den Referentinnen an zwei parallel laufenden Thementischen unterschiedliche Fragestellungen. So ging es an einem Tisch um die Frage, welche Bewegungsangebote bei älteren Migrantinnen und Migranten gut akzeptiert sind und wie diese Angebote gestaltet sein sollten. An einem zweiten Tisch wurde überlegt, welche Kooperationen für ein Bewegungsnetzwerk förderlich sind und welche wohnortnahen Strukturen sich positiv auf das Bewegungsverhalten auswirken.

In einer Abschlussrunde diskutierten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam und vertiefend die jeweiligen Ergebnisse. Konsens war, dass das Thema der Bewegungsförderung bei älteren Migrantinnen und Migranten einer vermehrten Aufmerksamkeit bedarf. Die bisher mangelnde Aufmerksamkeit spiegelte sich nicht zuletzt in der relativ geringen Teilnahmezahl wider.

### **Wie geht es weiter?**

Im Verlauf des Tages ist das weitere und vertiefende Interesse nach Fragen zur Bewegungsförderung und zur Netzwerkarbeit deutlich geworden. Diese Fragen können zum einen in der bestehenden Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung für ältere Migrantinnen und Migranten“ aufgegriffen und vertiefend bearbeitet werden. Zum anderen werden im nächsten Jahr weitere Veranstaltungen angeboten.

Die Materialien zu den Vorträgen können Sie auf der Homepage der Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. unter [www.lv-gesundheitbremen.de](http://www.lv-gesundheitbremen.de) sowie auf der Homepage des Zentrums für Bewegungsförderung Nord unter [www.bewegung-im-norden.de](http://www.bewegung-im-norden.de) finden.

## Das begrüßende Interview

Die Veranstaltung wurde mit einem begrüßenden Interview eröffnet, in dem Frau Dr. Friederike Reinke, Frau Dr. Winkler und Frau Rosenkötter zu einigen Fragen rund um das Thema Bewegung Stellung bezogen. Die Ergebnisse des Interviews sind im Folgenden verkürzt dargestellt.



*Frau Eberhard:* Wie sieht der Ort aus, an dem Sie sich gerne bewegen?

*Frau Winkler:* In Berlin gibt es viele Grünflächen, die Möglichkeiten zur Bewegung bieten. Auch insgesamt betrachtet hält Berlin zahlreiche Bewegungsanreize bereit. Allerdings würde ich zum Beispiel nie im Innenstadtbereich mit dem Fahrrad fahren, hier sind die Wege zu eng und unübersichtlich.

*Frau Rosenkötter:* Auch in Bremen gibt es viele Möglichkeiten Sport zu treiben. Dabei geht es nicht zwingend um Leistungssport oder um die Dauer. Vielmehr geht es darum Bewegung auch in den Alltag zu integrieren. Ich nehme beispielsweise häufig die Treppen, um mich zu bewegen. Zudem beteilige ich mich seit einigen Monaten an einer wöchentlich stattfindenden Laufgruppe mit dem Martinshof.

*Frau Reinke:* Auch meiner Meinung nach lässt sich Bewegung immer in den Alltag integrieren. Ich bewege mich zum Beispiel gerne zu Hause und nehme die Treppen, aber auch während der Arbeit achte ich darauf mich zu bewegen. Ich ärgere mich auch nicht über zusätzliche Wege, sondern betrachte diese im Sinne der Bewegungsförderung als positiv. Außerdem bin ich in vier verschiedenen Sportvereinen aktiv.

*Frau Eberhard:* Was hat Sie im BMG dazu bewogen, das Thema Bewegung im Alter zu wählen?

*Frau Winkler:* Das BMG hat gemeinsam mit dem Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz den Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ ins Leben gerufen hat. Ziel ist es, sowohl das Bewegungs- als auch das Ernährungsverhalten in Deutschland zu verbessern. Im Rahmen der Zentren für Bewegungsförderung wird der Fokus aufgrund des demografischen Wandels und der Zunahme an chronischen Erkrankungen auf die älteren Menschen gelegt. Bewegung stellt in diesem Zusammenhang eine Möglichkeit dar, Erkrankungen zu mildern oder sogar zu vermeiden. Auch durch Studien ist bereits gut belegt, dass durch Bewegung und Sport kurzfristige, gute gesundheitliche Effekte erzielt werden können. Darüber hinaus spielt Bewegung bezogen auf die Sturzprophylaxe eine zentrale Rolle.

*Frau Eberhard:* Was verbinden Sie Frau Rosenkötter mit dem Thema Migration im Alter?

*Frau Rosenkötter:* Zunächst möchte ich darauf hinweisen, dass es auch im Alter noch möglich ist, mit einer sportlichen Betätigung zu beginnen. Dennoch ist es wichtig, Bewegung und Sport bereits im Kindergarten zu fördern und möglichst im gesamten Lebensverlauf Sport zu treiben. Insbesondere Kindergärten stellen eine Möglichkeit dar, um einen Zugang zu den Eltern zu erhalten. Bezogen auf Migrantinnen und Migranten zeigen sich bisher Schwierigkeiten, diese langfristig in den Sport einzubinden. Um den Zugang zu dieser Ziel-

gruppe zu finden bedarf es einer persönlichen Ansprache sowie Geduld. Beispielweise kann über den Weg der Frauen ein Zugang zur Familie erreicht werden kann.

*Frau Eberhard:* Frau Reinke, was ist Ihr Wunsch als Vorstandsvorsitzende an das Projekt „Zentrum für Bewegungsförderung Nord“?

*Frau Reinke:* Ich würde mir wünschen, dass die Kooperationen der Partnerinnen und Partner entweder unterstützt oder hergestellt werden. Über diesen Weg hoffe ich, dass die Lebensqualität der Menschen verbessert und Bewegung langfristig integriert wird.

*Frau Eberhard:* Frau Winkler, Frau Rosenkötter, was ist Ihr Wunsch für die heutige Veranstaltung?

*Frau Winkler:* Auch ich empfinde den bereits von Frau Rosenkötter erwähnten Ansatz der Bewegungsförderung in Kindergärten, wie z.B. „Bewegte Kindergärten“ als sinnvoll. Darüber hinaus würde ich mir wünschen, dass es Treffpunkte für Migrantinnen und Migranten gibt.

*Frau Rosenkötter:* Ich wünsche mir Anregungen zur Frage: „Wie können wir es noch besser machen?“ In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass Projekte und Zugänge identifiziert, genutzt und weiterentwickelt werden. Es sollte darum gehen die bereits vorhandene Vielfalt zu nutzen und bestehende Organisationen und Projekte miteinander zu vernetzen.

## Vorträge

### Bewegung im Norden

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ fördert das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) bundesweit den Aufbau von Bewegungszentren. Im Norden haben sich die Landesvereinigungen für Gesundheit (LVG) Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein zum „Zentrum für Bewegungsförderung Nord – Bewegung im Norden“ zusammenschlossen. Die LVGn bilden Anlaufstellen zur Identifikation und Koordinierung bestehender Bewegungsangebote und wenden sich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die im Bereich der Bewegungsförderung aktiv sind. In den einzelnen Bundesländern sind neben gemeinsamen Aktivitäten, länderspezifische Schwerpunkte zur Bewegungsförderung älterer Menschen (60+) verankert. Die LVG Bremen konzentriert sich auf Angebote für und die Erreichbarkeit von Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund.



### *Bewegungsförderung für ältere Migrantinnen und Migranten*

Im Zuge der demografischen Entwicklung nimmt Bewegung im Alter eine zunehmend wichtige Rolle ein. Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur werden gestärkt. Darüber hinaus fördern gemeinsame Aktivitäten die soziale Integration, es kann gemeinsames erlebt werden und es entstehen neue Kontakte. Einige Akteurinnen und Akteure haben bereits Bewegungsangebote speziell für ältere Migrantinnen und Migranten in ihre Arbeit integriert. Diese werden jedoch oftmals nicht bewusst zur Kenntnis genommen, da Bewegung häufig nur im Zusammen-

hang mit konkreten sportlichen Aktivitäten verstanden wird. Bewegung findet jedoch vor allem auch im Alltag statt, indem beispielsweise gemeinsame Spaziergänge im nahegelegenen Park oder gemeinsame Ausflüge unternommen werden. An diesem Ansatz knüpft das Projekt „Zentrum für Bewegungsförderung Nord - Bewegung im Norden“ an.

### *Ziele*

Es sollen verschiedenste Bewegungsangebote, insbesondere Alltagsbewegungsangebote bekannt gemacht werden. Zugangswege, Modelle guter Praxis sowie Strategien zur Alltagsbewegung werden identifiziert und kommuniziert, um weitere Angebote auf die Bedürfnisse älterer Migrantinnen und Migranten abzustimmen.

### *Umsetzung*

In einem sektorenübergreifenden Netzwerk wird die Zusammenarbeit unterschiedlicher Akteurinnen und Akteure unterstützt. Es erfolgt ein Austausch bestehender Angebote, Strategien zur (Alltags-) Bewegung können aufeinander abgestimmt sowie entwickelt und an die Bedürfnisse älterer Migrantinnen und Migranten angepasst werden. Darüber hinaus finden Fachtagungen und Fortbildungen rund um das Thema (Alltags-) Bewegung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren statt. Auf diese Weise können auch weitere Akteurinnen und Akteure für verschiedene Möglichkeiten der Alltagsbewegung sensibilisiert werden.

### *Kontakt:*

Nicole Tempel  
Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.  
Horner Str. 70, Ansgar Haus  
28203 Bremen  
info@lvgb.de

## **Bedeutung von (Alltags-) Bewegung**

Der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung nimmt in Deutschland, wie auch in anderen Industriestaaten, kontinuierlich zu. Das heißt, es wird immer wichtiger, dass ältere Menschen möglichst lange selbstständig ihr Leben meistern, verbunden mit einer hohen Lebensqualität.

Ziel des Vortrags ist es, die mit dem Alter einhergehenden Veränderungen im Bereich des Körpers zu beleuchten und aufzuzeigen, wie durch gezielte Maßnahmen diese sogenannten Alterserscheinungen verzögert, vermieden, kompensiert oder teilweise sogar wieder rückgängig gemacht werden können. Am Beispiel körperlicher Aktivität/Bewegung wird verdeutlicht, dass durch einen entsprechenden Lebensstil oder durch gezielte Interventionen positiv auf den Altersprozess eingewirkt werden kann: Der positive Einfluss körperlicher Aktivität auf verschiedene Körpersysteme, wie z.B. das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat, aber auch das Immunsystem, ist seit langer Zeit bekannt und wiederholt belegt. Dies gilt sowohl für das Kindes- und Jugendalter als auch für das Erwachsenenalter.



ter, bis hin ins hohe Alter. Daneben wird in den letzten Jahren verstärkt die Bedeutung körperlicher Aktivität für die kognitiven Funktionen untersucht.

#### *Kontakt:*

Claudia Voelcker-Rehage  
Jacobs University Bremen  
Research V, College Ring 2  
28759 Bremen  
c.voelcker-rehage@jacobs-university.de

### **Gesundheit und Bewegung älterer Migrantinnen und Migranten**

In den Sozialwissenschaften, in Politik, in der Öffentlichkeit und letztendlich auch in der Sportwissenschaften wird derzeit immer intensiver über den „demographischen Wandel der Deutschen Bevölkerung“ und seine Ursachen und Konsequenzen diskutiert: Anhaltend niedrige Geburtenzahlen in West- wie in Ostdeutschland lassen eine „schrumpfende Gesellschaft“ am Horizont erscheinen, während die nach wie vor steigende Lebenserwartung Anlass zur Furcht vor „Überalterung“ zu geben scheint. Im Zuge des demografischen Wandels nimmt die Anzahl älterer Migranten/innen laufend zu; die Altenpopulation in Deutschland wird differenzierter.

Diese Fakten führen dazu, dass bei der Planung von Prävention und Gesundheit ältere Mitbürger/innen mit Migrationshintergrund künftig noch intensiver berücksichtigt werden müssen. Verstärkt wird dieser Handlungsbedarf durch die Tatsache, dass ältere Migranten/innen noch immer in vielen Dimensionen ihrer Lebenslagen (z.B. Einkommen, Gesundheit, geringe Teilhabe an den sozialen und politischen Ressourcen) schlechter gestellt sind als gleichaltrige Einheimische. Jedoch wird die Tatsache, dass die Migranten/innen in vielen gesellschaftlichen Systemen, wie dem Sportsystem nicht „inkludiert“ werden konnten (HARTMANN-TEWS 1996), mit der Aussage bei Seite geschoben, dass „*ältere Menschen mit Migrationshintergrund aufgrund stabiler familiärer Hilfenetzwerke nicht automatisch als hilflos und isoliert angesehen werden*“ (SCHOPF 2002).

Das Älterwerden der Bevölkerung und die Zunahme grenzüberschreitender, also globaler Migrationen, stellen zwei zentrale Entwicklungen der letzten Jahrzehnte dar, die zwar jeweils getrennt voneinander Gegenstand intensiver wissenschaftlicher und politischer Auseinandersetzung sind, in ihrem Zusammenwirken jedoch bisher nur unzureichend thematisiert wurden. Eine Verknüpfung dieser beiden Entwicklungen wird in der Regel nur unter dem Aspekt der Regulierung des gesamtgesellschaftlichen Alterungsprozesses durch Zuwanderung diskutiert. Dass aber auch die zugewanderte Bevölkerung altert und sich hieraus neue Fragen und Anforderungen für Sportwissenschaften, Politik und mit denen verbundene Versorgungssysteme ergeben, wird demgegenüber lediglich nur als Randthema behandelt (OBERMANN 2003).

Dies hängt u.a. damit zusammen, dass die Altersstruktur der Migranten in der Bundesrepublik Deutschland tatsächlich deutlich jünger als die der einheimischen Bevölkerung und auch die absolute Zahl der älteren Migranten vergleichsweise niedrig ist. Allerdings hat sich der absolute und relative Anteil älterer Migranten in den letzten Jahren bereits deutlich

erhöht und vorliegende Bevölkerungsprognosen zufolge wird sich dieser Trend in den nächsten Jahren verstärkt fortsetzen. Nach den Ergebnissen des Ausländerzentralregisters lebten am 31.12.2000 in Deutschland 624.100 ältere Menschen im Alter von 60 Jahren und älter mit ausländischer Staatsangehörigkeit. Modellrechnungen gehen davon aus, dass die Anzahl älterer Ausländer bis 2010 auf 1,3 Mio. und bis 2030 auf 2,86 Mio. steigen wird. Auch wenn bezogen auf Prognosen zur ausländischen Bevölkerung besondere Unsicherheitsfaktoren zu berücksichtigen sind, kann dennoch davon ausgegangen werden, dass Aspekte des Alterns in der Migration und der Lebenslage älterer Migranten erheblich an Bedeutung gewinnen werden (OBERMANN 2003, S. 4).



Wenn nach Zusammenhängen zwischen Migration und Gesundheit gefragt wird, sind vor allem drei Aspekte von Bedeutung. Zunächst spielt die soziale Ungleichheit eine große Rolle. Viele Migranten/innen sind den besonderen Risiken, die ein niedriger Sozialstatus mit sich bringt, ausgesetzt. Außerdem treten sprachliche Barrieren und kulturelle Unterschiede im Krankheits- und Gesundheitsverständnis auf. Diese Barrieren kommen in vielen Fällen bei der gesundheitlichen Versorgung zum Tragen. Migration ist ein Lebensereignis, das die individuelle Biographie sowie Familienentwicklung über mehrere Generationen formt. Das Leben vieler Migranten ist geprägt durch eine erhöhte Belastungsexposition in mehreren Lebensbereichen, die in vielen Fällen das Auftreten spezifischer gesundheitlicher Beeinträchtigungen verursacht. Körperliche, geistige und seelische Beeinträchtigungen und Alterungsprozesse setzen bei Migrantinnen und Migranten aufgrund von Belastungen in ihrer Biografie und Lebensbedingungen häufiger und im Durchschnitt 5-10 Jahre früher ein als bei gleichaltrigen Deutschen. Dies trifft sowohl auf Muskel-, Skeletterkrankungen, Diabetes II und andere somatogene Beschwerden als auch auf Erkrankungen wie Depressionen und Demenzen zu. Auf dem Gebiet „Alter, Migration, Freizeit und Bewegung“ sind bislang nur wenige Konzepte und methodische Überlegungen vorhanden. Dieser Vortrag möchte versuchen das Thema „Gesundheit und Bewegung älterer Migrantinnen und Migranten“ unter drei Gesichtspunkten vorzustellen und zwar:

1. Gesundheitliche Situation von Migranten/innen
2. Bewegung und Bewegungsverhalten der Migranten/innen
3. Institutionelle Förderung der Bewegung für älteren Migranten/innen

*Kontakt:*

Dr. Bahar Akcayer-Schütte  
 Bonner Institut für Migrationsforschung und interkulturelles Lernen (BIM) e.V.  
 Thomas-Mann-Str. 1  
 53111 Bonn  
 Bahar.schuette@migrapolis-deutschland.de

## Beispiele: Angebote und Netzwerke

### Tanzen in Blockdiek – Ein Interview

#### *Hintergrund*

Der Aussiedler-Freizeit-Treff e.V. in Blockdiek ist ein selbstorganisierter und selbstverwalteter Freizeit- und Kulturtreff, der sich aus einem Theaterprojekt der VHS Bremen-Ost im Jahr 2003 entwickelt hat. Dieser Treff für Migranten und Einheimische ist mit seinem Anspruch und vielfältigen Angebot in Bremen einmalig.

Hier finden sowohl Gesprächskreise als auch Gitarrenunterricht und das Treffen einer Folkloregruppe statt. In dieser Folkloregruppe tanzen überwiegend ältere Frauen, aber auch Männer, die gemeinsam viel Spaß an der Bewegung haben. Feste werden ebenfalls gemeinsam gefeiert. Am Sonntagnachmittag gibt es ein offenes Treffen für alle Bewohner aus dem Stadtteil, das regelmäßig sehr gut besucht ist. Es trifft sich alt und jung, 50 Gäste sind keine Seltenheit.

Das Zusammenwachsen der verschiedenen Bevölkerungsgruppen wird aktiv gefördert. Seit 2005 besteht der Aussiedler-Freizeit-Treff e.V. als Verein.

#### *Das Interview*

In einem Interview stellte Frau Lachenmeier ihre Arbeit im Aussiedler-Freizeit-Treff Blockdiek praxisnah vor. Im Folgenden sind die zentralen Aussagen des Interviews zusammenfassend dargestellt.

*Frau Eberhard:* Beschreiben Sie bitte kurz den Aussiedler-Treff Blockdiek

*Frau Lachenmeier:* Der Aussiedler-Freizeit-Treff e.V. Blockdiek ist ein Kulturzentrum, das für alle Altersgruppen offen ist. So kommen Kinder, Jugendliche und ältere Menschen regelmäßig in den Aussiedler-Treff Blockdiek. Insbesondere ältere Menschen finden es wichtig einmal in der Woche die Möglichkeit zu haben gemeinsam zu singen, zu tanzen und sich gegenseitig auszutauschen. Zudem kommen Menschen aus unterschiedlichen Stadtteilen zusammen.

*Frau Eberhard:* Wie erreichen Sie Migrantinnen und Migranten?

*Frau Lachenmeier:* Die Migrant/innen werden durch Mund-zu-Mund Propaganda angesprochen und durch Freunde und Bekannte erreicht. Flyer, Infoblätter etc. haben bisher wenig zu einer Erreichbarkeit beigetragen, Migrantinnen und Migranten fühlen sich dadurch nicht angesprochen. In den Aussiedler-Freizeit-Treff kommen sogar auch Menschen aus unterschiedlichen Stadtteilen.

*Frau Eberhard:* Warum kommen Menschen aus anderen Stadtteilen zu Aussiedlertreff?

*Frau Lachenmeier:* Den Aussiedler-Freizeit-Treffs gibt es in dieser Form nur einmal in Bremen. So können die älteren Menschen sich jeden Sonntag treffen und zusammen singen und tanzen. Das Besondere ist, dass ihnen nichts vorgegeben ist und sie selbst entscheiden können, ob sie tanzen möchten oder ob ein Gesprächskreis stattfindet.

*Frau Eberhard:* Tanzen bei Ihnen auch ältere und jüngere Menschen zusammen?

*Frau Lachenmeier:* Im Aussiedler-Freizeit-Treff gibt es mehrere Gruppen. Für gewöhnlich sind die Jugendlichen und die älteren im Alter von 60 bis 80 Jahren jeweils unter sich. Wenn allerdings eine Feier stattfindet, dann tanzen sie auch gemeinsam.

*Frau Eberhard:* Welche Nationalitäten treffen sich im Aussiedler-Freizeit-Treff?

*Frau Lachenmeier:* Es treffen sich überwiegend Spätaussiedler, aber wenn eine Feier stattfindet, kommen auch Menschen aus anderen Nationen. Für die Akzeptanz der Angebote spielt es eine große Rolle, aus welchem Land die Übungsleiterin oder der Übungsleiter kommt.

*Frage aus dem Publikum:* Wer finanziert die Übungsleiterin oder den Übungsleiter? Und wie finanziert sich der Aussiedler-Freizeit-Treff?

*Frau Lachenmeier:* Der Aussiedler-Freizeit-Treff erhält finanzielle Unterstützung für verschiedene Projekte, auch die VHS hat beispielsweise für ein halbes Jahr eine Übungsleiterin finanziert. Allgemein ist es sehr schwierig Geld zu bekommen, dies ist mit viel Arbeit verbunden. Für die Räumlichkeiten ist keine Miete fällig, allerdings sind die Nebenkosten sehr hoch. Für den Aussiedler-Freizeit-Treff stehen lediglich Kellerräume zur Verfügung, diese können nicht gut gelüftet werden und sind für Bewegung und Tanz nicht optimal.

### *Kontakt:*

Viktoria Lachenmeier  
Aussiedler-Freizeit-Treff e.V. Blockdiek  
Max-Säume-Str. 14  
28327 Bremen  
aftb@arcor.de

### **OptimaHI 60plus**

OptimaHI 60plus ist ein BMBF gefördertes Interventionsprogramm zur selbstständigen Optimierung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens bei SeniorInnen. Im Rahmen dieses Programms wurde zusammen mit einigen TeilnehmerInnen eine Beratungshilfe entwickelt, die die SeniorInnen befähigt, ihren täglichen Konsum von Obst und Gemüse sowie von Milchprodukten, ihren wöchentlichen Fischverzehr und die Dauer der täglichen körperlichen Aktivität selbstständig zu überprüfen und zu verbessern.

Das Programm OptimaHI 60plus wurde vom Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin (BIPS) in Kooperation mit Einrichtungen der Bremer Heimstiftung (BHS), des Deutschen Roten Kreuz (DRK), des Paritätischen Wohlfahrtsverbands, der Arbeiterwohlfahrt (AWO) sowie dem Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien (ZIS), Kirchengemeinden und Moscheen durchgeführt. Eine direkte Einbeziehung der Zielgruppe in die Entwicklung des Beratungsinstruments sowie die Durchführung der Intervention in gewohnter Umgebung unterstützte die Rekrutierung speziell von SeniorInnen mit Migrationshintergrund.

Die TeilnehmerInnen wurden einer Kontroll- oder einer Interventionsgruppe zugeordnet. Die Interventionsgruppe erhielt die Beratungshilfe sowie Rezepte und Newsletter zu den Themen gesunde Ernährung und Bewegung im Rahmen von Kleingruppentreffen vor Ort. Die TeilnehmerInnen der Kontrollgruppe erhielten die Rezepte und Newsletter ausschließ-



lich auf dem Postweg. Zu drei Studienzeitpunkten wurden Interviews durchgeführt: Zu Beginn der Studie (T0), nach einer 3monatigen Intervention (T1) sowie nach weiteren 6 Monaten (T2). Geschulte Interviewer befragten die SeniorInnen zu ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten der letzten vier Wochen (Frequency Questionnaire) sowie der vorangegangenen 24 Stunden (24-hour recall).

Insgesamt nahmen 369 SeniorInnen an OptimaHI 60plus teil, 293 Frauen und 76 Männer (Ergebnisse aus T1). Davon sind 46 TeilnehmerInnen (27 Frauen und 19 Männer) SeniorInnen mit Migrationshintergrund. Die Mehrheit gehört der Altersgruppe 66-74 Jahre an (44%).

#### *Ergebnisse zu Bewegung bei SeniorInnen mit Migrationshintergrund (24-hour recall)*

- § Unter den TeilnehmerInnen mit Migrationshintergrund in der Interventionsgruppe (n=18) nahm der Anteil derjenigen, die sich 61 bis 120 Minuten täglich bewegen um 33% zu (von 6,3% auf 39%).
- § Gleichzeitig bewegen sich weniger TeilnehmerInnen mit Migrationshintergrund nach der Intervention zwischen 31 und 60 Minuten oder über 2 Stunden täglich (n=18).
- § Im Freien bewegten sich vor der Intervention 21% 31-60 Minuten der TeilnehmerInnen mit Migrationshintergrund täglich, nach der Intervention sind es 29%. Auch der Anteil derjenigen, die angeben, sich 61-120 Minuten täglich im Freien zu bewegen hat um 17% zugenommen, von 18% auf 35% (n=17).
- § Von den TeilnehmerInnen mit Migrationshintergrund der Interventions- und der Kontrollgruppe (n=41) geben insgesamt 39% an, sich zum Zeitpunkt T1 31-60 Minuten täglich im Freien zu bewegen (vor der Intervention: 17%). Vor der Intervention bewegten sich 20% der SeniorInnen mit Migrationshintergrund 61-120 Minuten täglich im Freien. Nach der Intervention geben 29% diese Dauer an.

#### *Kontakt:*

Katharina Maria Keimer  
Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin (BIPS)  
Linzer Str. 10  
28359 Bremen  
keimer@bips.uni-bremen.de

#### **Wir organisieren uns selbst – Der Beirat 50plus**

Der SFL organisiert den Sport für ca. 1700 Vereinsmitglieder und 400 Kurzzeitmitglieder (Kursteilnehmer). Davon sind ca. 1.100 über 50 Jahre alt. Sie bewegen sich überwiegend im Gesundheitssport und in der Turnabteilung. Der Wettkampfsport verliert in dem Alter an Bedeutung und findet fast nur im Tennis und Boule statt.

Der SFL-Bremerhaven wurde für seine qualifizierten Angebote mehrfach ausgezeichnet:

- § Gütesiegel *„Pluspunkt Gesundheit“* des DTB
- § Qualitätssiegel *„Sport Pro Gesundheit“* der Bundesärztekammer und des DSB
- § Sieger im Bundeswettbewerb *„Bewegung, Spiel und Sport im Alter“*
- § *Gesundheitssportverein des Jahres 2004 im Lande Bremen*

Die Besonderheit in der Angebotsgestaltung für die älteren Menschen liegt in einer aktiven Mitgestaltung des Beirats 50 plus. So wird das Angebot für die 50plus Teilnehmer/innen vom Vorstand (Beauftragte für Freizeitsport) und vom Beirat-50plus zusammengestellt. Der Beirat ist über den Beauftragten für Soziales direkt im Vorstand angeschlossen. Er kooperiert mit dem Beauftragten für Kultur, Öffentlichkeitsarbeit und der Frauenwartin.

Der *Vorstand* bietet folgendes an:

§ Sportangebote

Sport für ältere Menschen, z.B. versch. Gymnastikgruppen für unterschiedliche Zielgruppen, Tanzen, Trimm Dich, Walking, Venen Walking, Boule, Tennis, Fahrrad fahren, Wandern

Gesundheitssport, z.B. Wirbelsäulenfunktionsgymnastik, Beckenbodentraining, Warmwassergymnastik, Aktiv gegen Osteoporose, Yoga, Quigong Yangsheng, Herz-Kreislauftraining, Koronarsport, Sport in der Krebsnachsorge, Sportfit (Sport an Geräten)

§ Außersportliche Angebote

Regelmäßige Angebote, z.B. Gesellschaftsspiele, Maritimer Männerchor, Kegeln, Umgang mit Computer, Internet, Gedächtnistraining, Meditative Tänze

Angebote in Kooperation mit der Ortspolizeibehörde, dem DTB, dem LSB, dem KSB, anderen Sportvereinen, der Schule, der Kirche, dem offenen Kanal, der AWO Gesundheitsprogramm (als Kursangebot)

§ Aktivangebote als „Hilfe zur Selbsthilfe“

§ Informationsveranstaltungen mit z.B. Fachärzten, Heilpraktiker

§ Praktische Erfahrungen mit der Vollwertküche

Der *Beirat 50-plus* bietet alles an, was die TeilnehmerInnen interessiert und der Vorstand im normalen Sportbetrieb nicht organisieren kann. Das sind:

§ Besichtigungen, z.B. Geriatrie, Betreutes Wohnen, Alfred Wegener Institut, Sternenswarte, Kriminalmuseum, Städtetagestouren, Bremische Bürgerschaft, Radio Bremen, Autostadt Wolfburg, Synagoge am Blink

§ Kulturangebote – Geselligkeit, z.B. Vorweihnachtlicher Nachmittag, Lieder zum 1. Mai, Bingo, Theater- oder Musicalveranstaltungen, Gesellschaftsspiele

§ Öffentlichkeitsarbeit wie die Teilnahme an –Ständen und/oder Vorführungen an: Gesundheitswoche, Messe, Zukunftsforum, Schnuppercard, internationale Jahr der Senioren



*Kontakt:*

Ingrid Sandhop  
 Magistrat der Stadt Bremerhaven  
 Gesamtpersonalrat  
 Wurster Str. 51  
 27580 Bremerhaven  
 Ingrid.Sandhop@magistrat.bremerhaven.de

## Arbeitskreis „Älter werden im Bremer Westen“

Seit 17 Jahren engagieren sich die Mitglieder des Arbeitskreises „Älter werden im Bremer Westen“ für die Bedürfnisse und Anliegen der älteren Menschen im Stadtteil.

Der Arbeitskreis hat sich mittlerweile zu einem Netzwerk entwickelt, das sich vor allem auszeichnet durch die Teilnahme von „Professionellen“ und „Laien“, die Vielfalt der beteiligten Einrichtungen und die interdisziplinäre Zusammenarbeit. Im Mittelpunkt der regelmäßigen Treffen stehen der Informations- und Erfahrungsaustausch und die Planung und Durchführung von Veranstaltungen und Stadtteilaktivitäten.



Die Angebote des Arbeitskreises haben das Ziel, Menschen unterschiedlicher sozialer und kultureller Herkunft darin zu unterstützen, ein gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter zu führen. Gesundheitstage, Informationsveranstaltungen zu altersspezifischen Themen oder auch öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen wie der Mitmachparcours „Armut im Alter“ sind einige Beispiele.

Mit der Broschüre „Älter werden im Bremer Westen“ hat der Arbeitskreis ein Informationsangebot geschaffen, das sowohl für Betroffene, Angehörige und MitarbeiterInnen in Einrichtungen eine nützliche Alltagshilfe ist. Unter den Stichworten „Bewegung und Gesundheit“ und „Angebote für MigrantInnen“ präsentieren sich hier u.a. verschiedene Einrichtungen mit ihren Aktivitäten.

Der Dialog mit Einrichtungen und „Schlüsselpersonen“, die die Interessen insbesondere der älteren türkischen MigrantInnen im Stadtteil vertreten, wird im Arbeitskreis seit einigen Jahren aktiv geführt. Die Förderung der Kommunikation, eine gelungene Vernetzung bestehender Angebote, gemeinsame Aktivitäten und Impulse zu deren Weiterentwicklung sind wichtige Ziele dieser integrativen Zusammenarbeit. Bewegungsangebote spielen dabei (bislang) eine eher untergeordnete Rolle.

Befragungen, Gespräche und Bewegungsaktivitäten mit überwiegend weiblichen Migrantinnen, unterstreichen dagegen ausdrücklich den Wunsch nach Bewegungs- und Gesundheitsangeboten im Stadtteil.

Anknüpfend an diesen Wunsch besteht eine gute Chance gemeinsam Angebote zu entwickeln, die darauf ausgerichtet sind, die Gesundheit und Bewegung von älteren MigrantInnen in ihrem Lebensumfeld und unter Berücksichtigung ihrer Lebenszusammenhänge zu fördern. Gegenseitige Wertschätzung, persönliche Ansprache, die Kunst der kleinen Schritte, Kreativität aber vor allem der Wille zur Integration sind hier von allen Beteiligten gefragt.

### Gemeinsames Handeln bringt uns in Bewegung!

#### *Kontakt:*

Astrid Gallinger  
Gesundheitstreffpunkt West  
Lindenhofstr. 53  
28237 Bremen  
info@gtp-west.de

## Die Thementische

Am Nachmittag setzten sich die Teilnehmenden gemeinsam mit den Referentinnen vertiefend zu Fragen der Bewegungsförderung bei älteren Menschen auseinander. Hierfür waren angelehnt an die Methode des World-Cafés zwei Thementische vorgesehen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten sich für jeweils einen Tisch entscheiden und sich entweder zu dem Thema „Bewegungsangebote und Gestaltung“ oder zu dem Thema „Kooperationen im Bewegungsnetzwerk“ austauschen. Die Teilnehmenden hatten insgesamt 20 Minuten Zeit verschiedene Aspekte zu diskutieren. Ideen, Fragen, Anmerkungen und Erfahrungen sollten dabei stichpunktartig auf die hierfür vorgesehenen Papiertischdecken festgehalten werden. An beiden Tischen leiteten die Referentinnen sowie zusätzliche Moderatorinnen die Diskussion.

### Thementisch 1 – Bewegungsangebote und Gestaltung

Acht Teilnehmerinnen besuchten den 1. Thementisch. Folgende Stichpunkte ergaben sich aus der Diskussion, eine thematische Bündelung wurde von der Redaktion vorgenommen:

#### *Angebotsform:*

- § Offenes Angebot → Studenten bieten an
- § Wochenendseminar → für MigrantInnen
- § Kostenlose Freizeitangebote
- § Kulturangebote
- § Ehrenamt aufbauen → Freiraummobilität als Projekt (Bewegungsflächen, Spielplätze)
- § Bewegungsflächen schaffen
- § Projekt aus dem Ausland (kommunal)  
→ Bewegung im Freien in Kooperation mit der Uni
- § Verknüpfung mit anderen Angeboten



#### *Zugangswege:*

- § Bedarfsorientierte Angebote → barrierefreier Zugang, Männer, Frauen, Fahrdienste
- § Kennenlernen → stufenweise aufbauen, Gruppen teilen (Sport/ Spazieren)
- § Vorher Gruppen pflegen/ Kontakte → mit Spielen usw.
- § Multikulturelle ÜbungsleiterInnen
- § MigrantInnenbefragungen
- § Partizipative Prozesse

#### *Bewegungsfördernde Rahmenbedingungen im Stadtteil:*

- § Sicherheit schaffen, Sicherheitsaspekte
- § Ampelphase
- § Beleuchtung
- § Anbindung an öffentlichen Nahverkehr

#### *Voraussetzungen:*

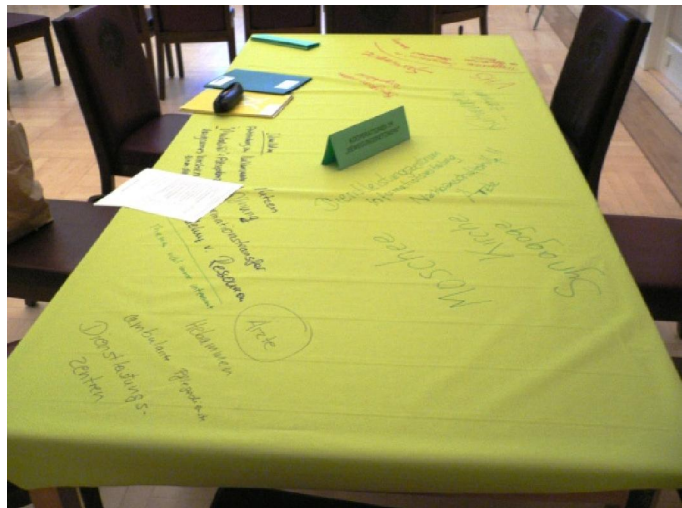
- § Geld! [sehr zentral, mehrfach und groß geschrieben]

## Thematisch 2 - Kooperationen und Strukturen im Stadtteil

Sechs Teilnehmerinnen besuchten den 2. Thementisch. Folgende Stichpunkte ergaben sich aus der Diskussion, wie auch schon zum 1. Thementisch wurde eine thematische Bündelung von der Redaktion vorgenommen:

### *KooperationspartnerInnen:*

- § Moschee
- § Kirche
- § Synagoge
  
- § Dienstleistungszentrum à Informationsverteilung
- § Nachbarschaftshilfe
  
- § Ärzte
- § Hebammen
- § Ambulanter Pflegedienst
  
- § Kulturvereine/ -zentren
- § Begegnungsstätten
- § Bürgerhäuser
  
- § VHS
- § Sport



### *Nutzen der Kooperationen:*

- § Öffnung
- § Informationstransfer
- § Bündelung von Ressourcen
- § Themen nicht immer interessant

### *Struktur eines „Bewegungsnetzwerks“:*

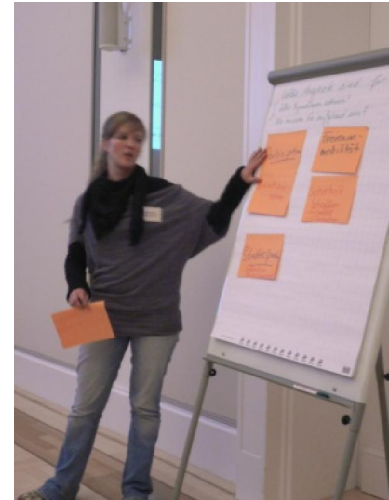
- § Anbindung an Kulturvereine
- § „Neutralität“ und Akzeptanz
- § Langsames Wachsen eines Netzwerks

### *Bewegungsfördernde Rahmenbedingungen im Stadtteil:*

- § Treffpunkte im öffentlichen Raum
- § „Angstorte“ im Stadtteil
- § Beleuchtung

## Abschlussrunde

In der Abschlussrunde wurden die Ergebnisse der Thementische schließlich zusammengeführt und diskutiert. Der Thementisch 1 stellte drei zentrale Aspekte in den Vordergrund. So müsste in der Angebotsgestaltung insbesondere der partizipative Ansatz berücksichtigt werden, hierfür wurde exemplarisch die Möglichkeit einer Bestandsaufnahme vorgeschlagen. Des Weiteren gilt es im Sinne der Alltagsbewegung die Freiraummobilität zu fördern. Eine zentrale Voraussetzung stellt dabei die Schaffung eines sicheren Umfelds dar. Ältere Menschen fühlen sich beispielsweise aufgrund von strukturellen Begebenheiten, wie einer unzureichenden Beleuchtung, aber auch durch bestimmte Verhaltensweisen von MitbürgerInnen verunsichert. Als attraktives und niedrigschwelliges Angebot stellte die Gruppe Stadtteilstoffe heraus. Diese stellen aufgrund der guten Erreichbarkeit und der zumeist kostenfreien Angebote einen guten Bewegungsanreiz dar.



Vom zweiten Thementisch wurden die bereits dargestellten KooperationspartnerInnen genannt. Des Weiteren wurde die Notwendigkeit betont TeilnehmerInnen für die Netzwerkarbeit zu motivieren. So ging es darum, den jeweiligen Eigennutzen erkenntlich zu machen. In diesem Zusammenhang wurde z.B. der Frage nachgegangen, wie Ärzte für eine Zusammenarbeit gewonnen werden



können. Beispielhaft wurde die Organisation einer gemeinsamen Veranstaltung sowie die Gewinnung für Fachvorträge vorgeschlagen. Darüber hinaus könnte beispielsweise eine Berücksichtigung in einem Ratgeber einen Anreiz zur Mitarbeit darstellen. Die Gruppe wies ebenfalls darauf hin, dass für eine erfolgreiche Netzwerkarbeit sowohl die Neutralität als auch eine entsprechende Akzeptanz der Koordination bedeutsam ist. Auch der Faktor Zeit ist aus eigener Erfahrung nicht zu unterschätzen, so ist das Wachsen und Verfestigen von Netzwerkstrukturen sehr zeitaufwendig.

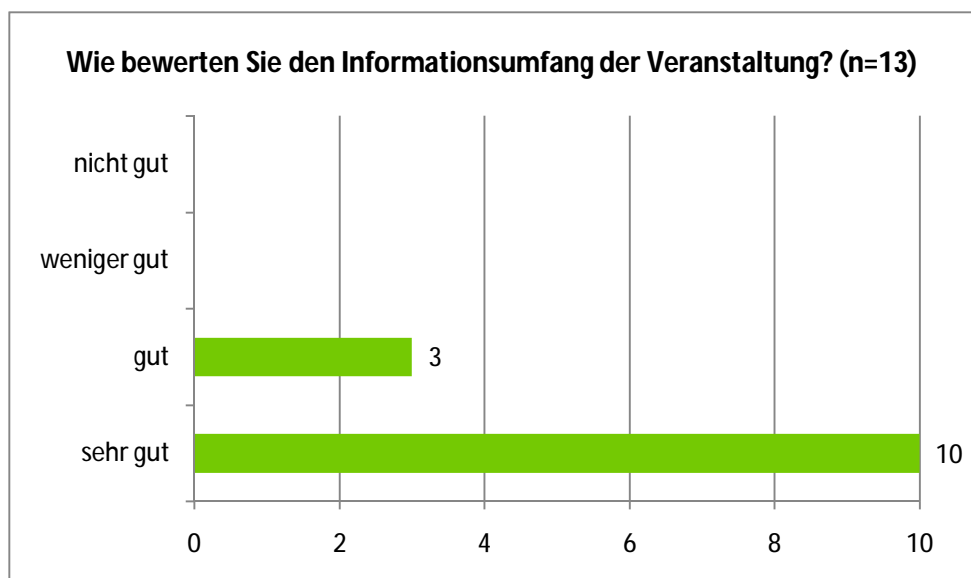
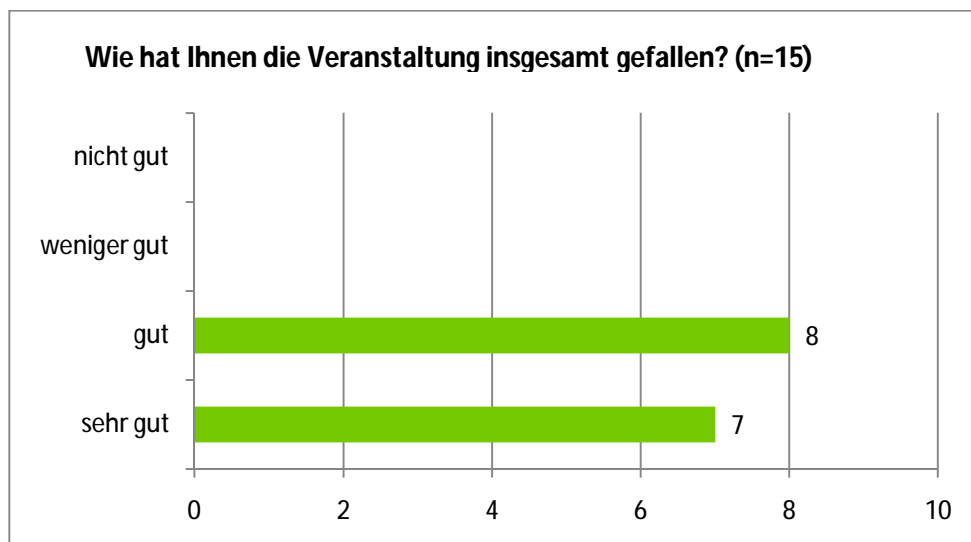
Abschließend berichteten einige der Teilnehmenden, inwieweit die Veranstaltung für die eigene Arbeit Anregungen bot und auf welche Weise sie sich vorstellen können in dem Projekt „Bewegung im Norden“ mitzuwirken. Eine Mitarbeiterin aus dem Sportbereich wurde beispielsweise erneut dafür sensibilisiert, sich mit Thema „ältere MigrantInnen im Verein“ auseinanderzusetzen. Auch eine Mitarbeiterin aus der vernetzenden Arbeit im Stadtteilbereich kann sich gut vorstellen das Thema „Bewegungsförderung bei älteren MigrantInnen“ in ihren Arbeitskreis zu tragen. Ebenfalls wurde der Austausch mit anderen als eine wichtige Erfahrung sowie der Wunsch nach weiteren Austausch geäußert. Eine Übungsleiterin bot an, hinsichtlich einer möglichen Bedürfnisanalyse im Sinne des partizipativen Ansatzes eine Befragung in ihrer Gymnastikgruppe durchzuführen. Eine weitere Teilnehmerin wies darauf hin, neue Anregungen für die eigene Arbeit, insbesondere im Zusammenhang mit der Einbeziehung von Ärzten erhalten zu haben.

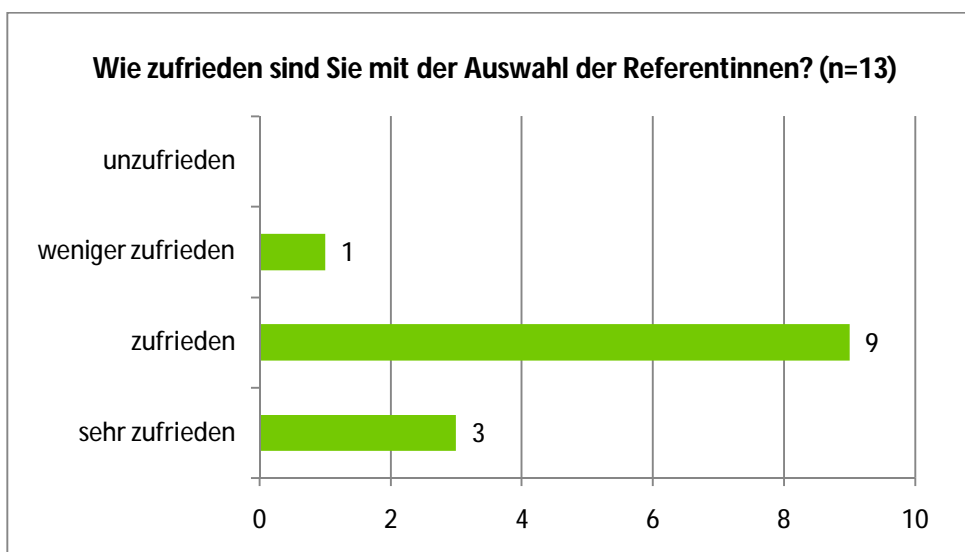
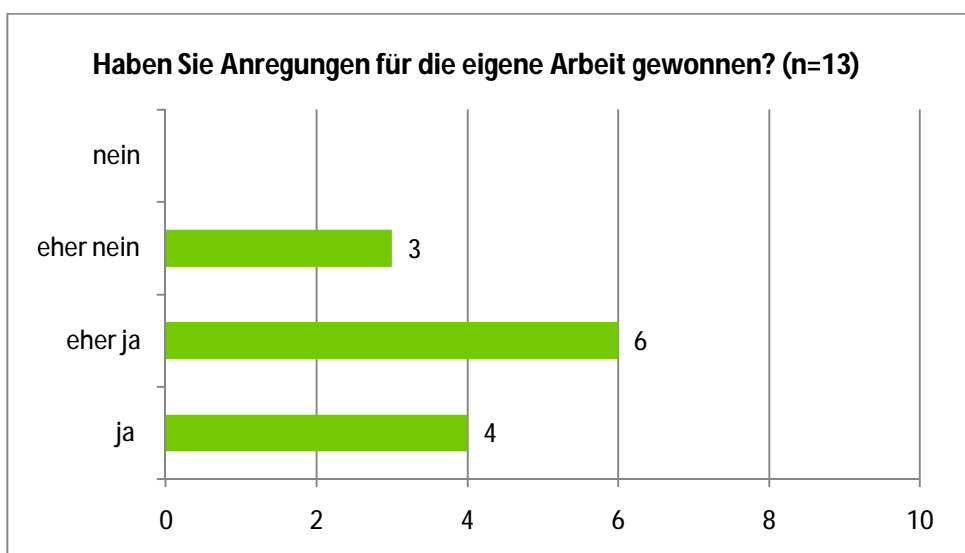
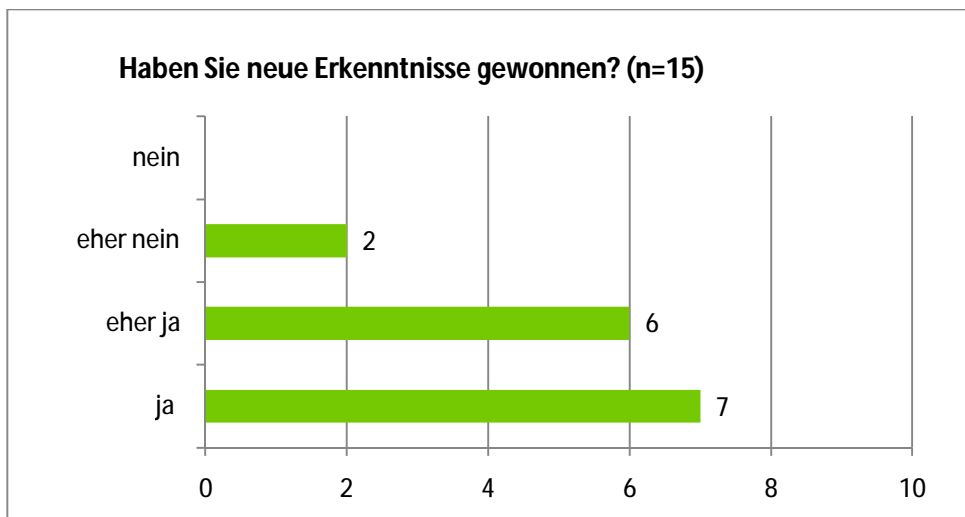
In der Abschlussrunde zeigte sich eine insgesamt positive Stimmung sowie ein konstruktiver Austausch zwischen Akteurinnen und Akteuren aus unterschiedlichen Bereichen, wenn auch die geringe Teilnehmeranzahl bedauert wurde.

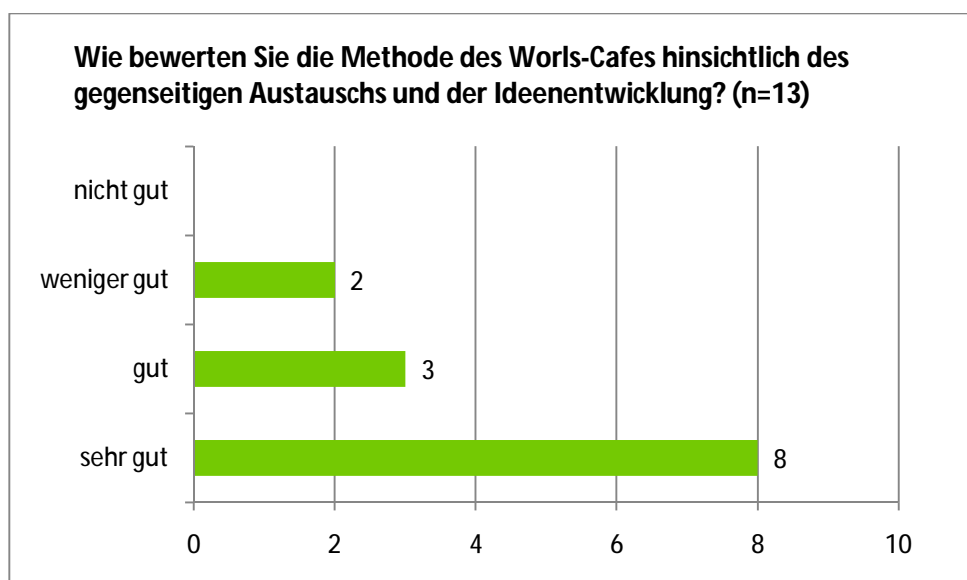
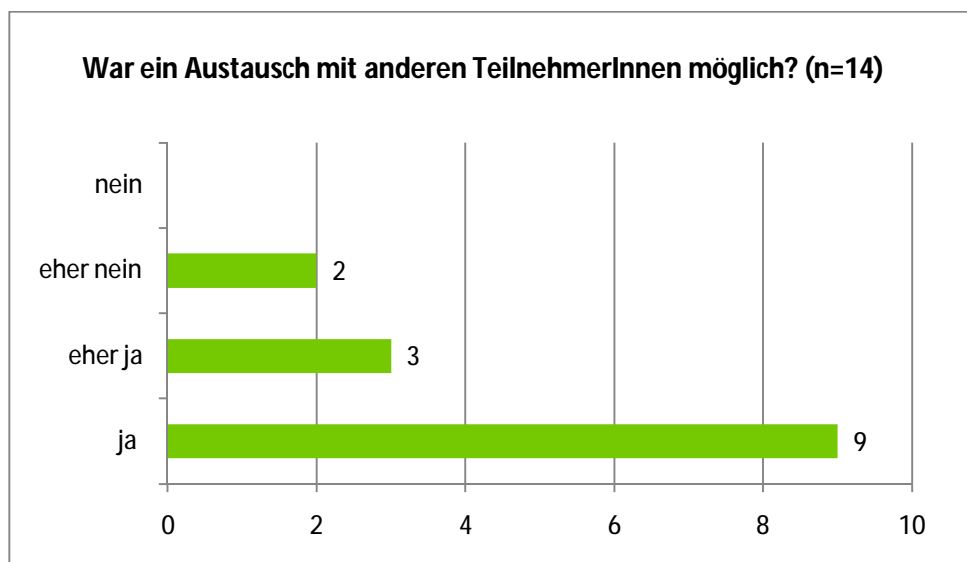
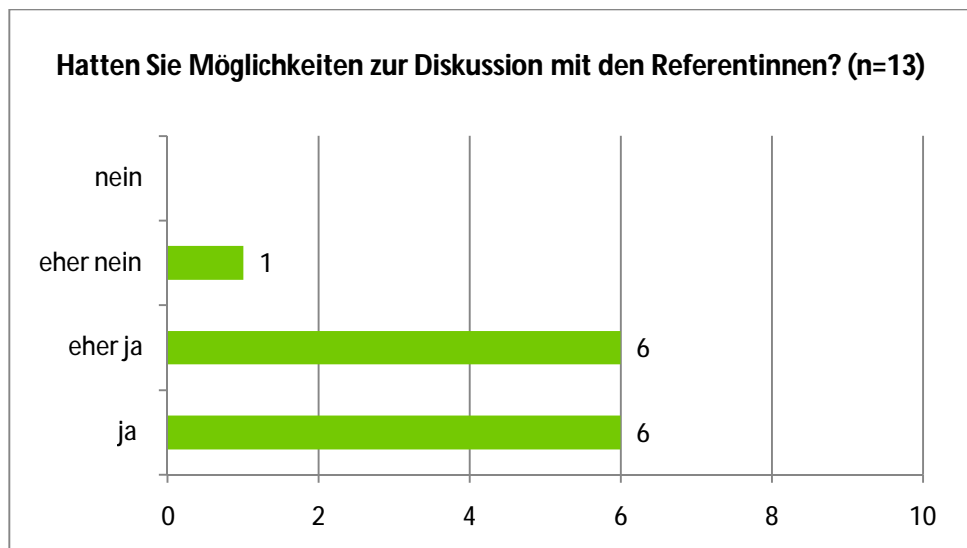
## Evaluation

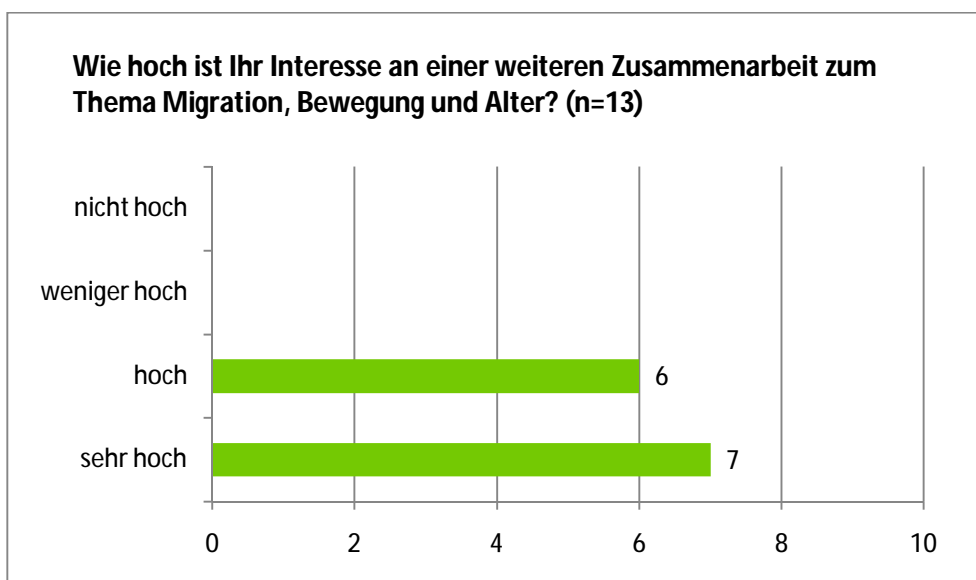
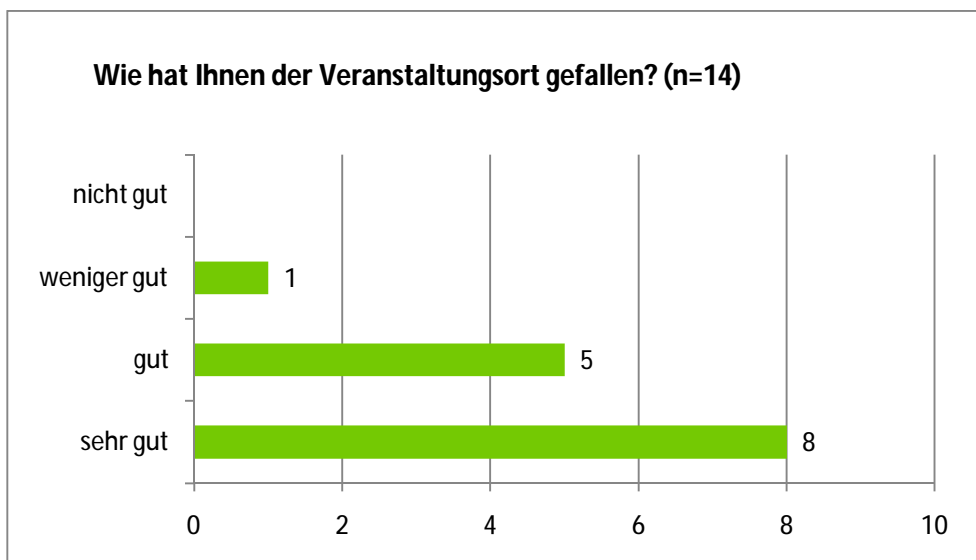
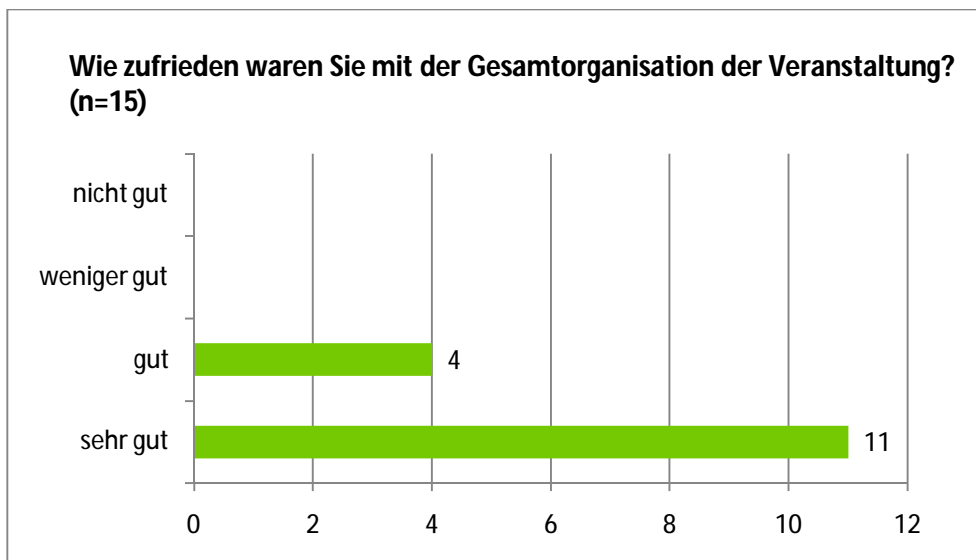
Insgesamt betrachtet wurde die Veranstaltung positiv bewertet. Allerdings kann nur auf eine geringe Anzahl von Rückmeldungen zurückgegriffen werden. Dies ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass ein großer Teil der Teilnehmenden die Veranstaltung leider schon vor den Thementischen am Nachmittag verlassen musste und erst am Nachmittag erneut um die Ausfüllung der Evaluationsbögen gebeten wurde. Trotz der geringen Anzahl sind die Ergebnisse dieser Befragung hier aufgeführt.

### Evaluationsdiagramme









## Ausblick

Für den weiteren Verlauf des Projekts sind unterschiedliche Vorgehensweisen sowohl auf regionaler als auch auf überregionaler Ebene.

Auf überregionaler Ebene, im Zentrum für Bewegungsförderung Nord und somit in Zusammenarbeit mit den Landesvereinigungen Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein ist eine gemeinsame Veranstaltung am 21.06. in geplant. Hier werden die unterschiedlichen Schwerpunkte des Projekts „Zentrum für Bewegungsförderung Nord“ aufgegriffen, so dass das Thema Bewegungsförderung im Alter eine breite Basis erhält.

Darüber hinaus wird die Webseite [www.bewegung-im-norden.de](http://www.bewegung-im-norden.de) weiterentwickelt. Hier finden sich Informationen zu den einzelnen Schwerpunkten der Bundesländer im Nordverbund sowie entsprechende Veranstaltungshinweise. Ebenfalls ist der Aufbau einer Datenbank geplant, auf der zukünftig Projekte guter Praxis zu finden sind. Auf diese Weise wird ein Überblick über bestehende erfolgreiche Bewegungsprojekte gegeben, die unter anderem als Anregung für die eigene Arbeit herangezogen werden können.

Für das Land Bremen werden unter Berücksichtigung der geäußerten Interessen während der Auftaktveranstaltung „Bewegung kennt keine Grenzen“ sowohl in Bremen als auch in Bremerhaven vertiefende Veranstaltungen angeboten, die sich weiter mit der Frage nach der Erreichbarkeit von älteren im Allgemeinen und von älteren Migrantinnen und Migranten im Speziellen auseinandersetzen.

In der im Rahmen des Interkulturellen Gesundheitsnetzwerkes Bremen (IGN) angesiedelten Arbeitsgruppe wird eine Auseinandersetzung mit Möglichkeiten zur Integration von Alltagsbewegung erfolgen. Diese Arbeitsgruppe ist für alle Interessierten offen, derzeitig nehmen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Bereichen wie Erwachsenenbildung, Wohlfahrtsverbänden, Migration, Pflege und Sport teil. Gemeinsam werden Strategien zur Alltagsbewegung entwickelt und einer breiteren Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Angestrebt wird vor allem die Weiterentwicklung und Verfestigung von Netzwerkstrukturen im Lande Bremen. Die Auftaktveranstaltung verdeutlichte, den Nutzen des gegenseitigen Austauschs. Es geht nicht nur darum zu wissen, dass es andere Projekte und Strukturen gibt, sondern auch darum zu erfahren, was genau in diesen Bereichen umgesetzt wird. Im Erfahrungsaustausch kann so voneinander gelernt und in Zusammenarbeit auch auf einer breiteren Basis agiert werden. Somit soll es in dem Projekt „Zentrum für Bewegungsförderung Bremen“ vor allem darum gehen, solche Netzwerkstrukturen aufzubauen, zu unterstützen und zu verfestigen. Gemeinsam soll es darum gehen, die Bewegung im Alter zu fördern und weitere bewegte Angebote zu entwickeln.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.



**Kontakt:**

Landesvereinigung für Gesundheit

Elke Anna Eberhard, Nicole Tempel

Horner Str. 70, Ansgar Haus

28203 Bremen

Tel.: 0421-361 184 94

Fax: 0421-496 184 94

Mail: [info@lvgb.de](mailto:info@lvgb.de)

Internet: [www.lv-gesundheitbremen.de](http://www.lv-gesundheitbremen.de)

[www.bewegung-im-norden.de](http://www.bewegung-im-norden.de)