

## Das Projekt – was passiert beim DOSB?

Das Projekt ist aktueller Schwerpunkt des DOSB im Bereich „Sport der Älteren“. Der DOSB koordiniert das Gesamtprojekt und steuert die Einbindung in den organisierten Sport.

- | Der DOSB präsentiert die Ausstellung „Bewegt bis ins hohe Alter“, die vielfältige Altersbilder abbildet und als Wanderausstellung deutschlandweit zu sehen sein wird.
- | Auf der Abschlusstagung des Projektes werden die Ergebnisse der Teilprojekte präsentiert.
- | Besonders erfolgreiche Maßnahmen werden innerhalb eines Wettbewerbs ausgezeichnet.
- | Im Rahmen des DOSB Innovationsfonds werden Projekte der Mitgliedsorganisationen zum Thema „Sportentwicklung ab dem mittleren Erwachsenenalter“ gefördert.

### PROJEKTLEITUNG

Projektkoordination  
Abschlusstagung | Dokumentation

#### TEILPROJEKT 1 DTB

Fit und aktiv bis  
ins hohe Alter –  
Gut für sich sorgen

#### TEILPROJEKT 2 LSB BERLIN

Übergänge gestalten –  
Neue Zugangswege für Ältere  
zu Sport und Bewegung

Übergreifende Maßnahmen (Öffentlichkeitsarbeit)  
Ausschreibung Innovationsfondsprojekte  
Ausstellung „Bewegt bis ins hohe Alter“  
Wettbewerb für besonders erfolgreiche Projekte u. Maßnahmen

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

### Kontakt Daten DOSB:

Deutscher Olympischer Sportbund  
Sportentwicklung | Sport der Älteren  
Sabine Landau (Projektleiterin)

Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
Telefon 069 / 67 00-461

**E-Mail [landau@dosb.de](mailto:landau@dosb.de)**

### Kontakt Daten LSB Berlin:

Gunnar Steeb  
Telefon 030 / 300 02-102

**E-Mail [g.steeb@lsb-berlin.de](mailto:g.steeb@lsb-berlin.de)**



### Kontakt Daten DTB:

Pia Pauly  
Telefon 069 / 67 801-136

**E-Mail [pia.pauly@dtb-online.de](mailto:pia.pauly@dtb-online.de)**



DOSB | Sport bewegt!

DOSB | Projekt  
„AUF (Aktiv Und Fit) Leben“

## „AUF Leben“ – worum geht’s?

Das Projekt „AUF (Aktiv Und Fit) Leben“ steht unter dem Motto: Chancen durch Bewegung nutzen.

Hochaltrige Menschen, pflegende Angehörige sowie Menschen in der Übergangsphase zwischen Erwerbstätigkeit und Ruhestand, das sind die Zielgruppen des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Projektes „AUF Leben“. In zwei Teilprojekten werden während der Laufzeit von Januar 2013 bis Juni 2015 spezifische Maßnahmen entwickelt und erprobt. Ziel ist es, Bewegungsangebote zu schaffen, die auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe abgestimmt sind. Weiterhin sollen durch die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern langfristige Strukturen und Netzwerke etabliert werden.

Die Teilprojekte werden durchgeführt vom **Deutschen Turner-Bund (DTB)** und dem **Landessportbund (LSB) Berlin**.

Das **DTB-Projekt** läuft unter dem Namen „Fit und aktiv bis ins hohe Alter – Gut für sich sorgen“.

Das Projekt des **LSB Berlin** steht unter dem Titel „Übergänge gestalten – Neue Zugangswege für Ältere zu Sport und Bewegung“.

Der **DOSB** steuert und koordiniert die Modellprojekte und kümmert sich um eine öffentlichkeitswirksame Darstellung des Gesamtprojektes.

## „Fit und aktiv bis ins hohe Alter – Gut für sich sorgen“ – was passiert beim DTB?

Der **Deutsche Turner-Bund** beschäftigt sich in seinem Teilprojekt mit hochaltrigen und demenzkranken Menschen sowie pflegenden Angehörigen.

### Kernziele des Projektes sind:

- | Umsetzung von Bewegungsangeboten für hochaltrige Menschen, Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige
- | Entwicklung eines Zugangs- und Organisationsmodells für Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige
- | Mit Sport- und Bewegungsangeboten für pflegende Angehörige soll eine Plattform für Erfahrungsaustausch und Entlastung eröffnet werden
- | Nachhaltiger Aufbau von Netzwerk-Tandems (Turn- und Sportverein – Kommune)
- | Erarbeitung eines Service-Ordners für nachhaltige Netzwerkarbeit für Kommunen

### Diese Modell-Standorte wurden ausgewählt:

- | Ingelheim in Rheinland-Pfalz
- | Diez in Rheinland-Pfalz
- | Henstedt-Ulzburg in Schleswig-Holstein
- | Malchow in Mecklenburg-Vorpommern
- | Düsseldorf in Nordrhein-Westfalen
- | Stuttgart in Baden-Württemberg



## „Übergänge gestalten – Neue Zugangswege für Ältere zu Sport und Bewegung“ – was passiert beim LSB Berlin?



Der **Landessportbund Berlin** nimmt in seinem Teilprojekt die Zielgruppe der älteren Arbeitnehmer/innen in der sogenannten Neuorientierungsphase vor dem Übergang in den Ruhestand ins Visier, in der wichtige Weichen für die Lebensgestaltung im Alter gestellt werden.

### Die Kernziele des Projektes sind:

- | Ältere Beschäftigte in Betrieben zu erreichen und mit gezielten Sport- und Bewegungsangeboten zu aktivieren
- | Sportartspezifische Angebote für diese Zielgruppe unter gesundheitlichen Aspekten neu zu entwickeln
- | Die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden zu verbessern
- | Strukturen zu schaffen, in denen sich Sportvereine als professionelle Anbieter für gesundheitsorientierten Sport für ältere Beschäftigte in Betrieben etablieren können
- | Ältere Arbeitnehmer/innen über das Thema Ehrenamt im Sport zu informieren und einfache Zugangswege zum Ehrenamt zu schaffen