

Das Serviceangebot der LZG im Überblick



- Beratung und Unterstützung von Landkreisen bei der kreisweiten Umsetzung der Kampagne
- Ausbildung von ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und -begleitern in einer zweitägigen, kostenfreien Schulung
- Beratung der ausgebildeten Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter beim Aufbau und Etablieren ihrer Bewegungsgruppen
- überregionale Weitergabe von Erfahrungswerten und Vernetzung der Bewegungsgruppen
- finanzielle Unterstützung von regelmäßigen Bewegungsgruppen
- vertiefende Weiterbildung für Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter zu Schwerpunktthemen (z.B. Rollatoranz, Sturzprophylaxe)
- Vernetzung der regionalen Runden Tische zu einem landesweiten Runden Tisch
- Ausstattung der regelmäßigen Bewegungsgruppen mit Bewegungsmaterialien (Trolley), Handbüchern sowie Flyern und Postern für die Öffentlichkeitsarbeit
- Unterstützung bei der Pressearbeit



Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Impressum

Wir haben Ihr Interesse geweckt und Sie möchten weiterführende Informationen? Dann nehmen Sie gerne Kontakt auf:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Fax 06131 2069-69
E-Mail diebewegung@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Eine Kooperation von



GKV-Bündnis für **GESUNDHEIT**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Gesundheit im Alter

Ich bewege mich – mir geht es gut!

Eine Kampagne zur Förderung von Bewegung im öffentlichen Raum



Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Bewegung macht Freude, hält fit und gesund.

Das gilt für alle Altersgruppen, besonders aber mit zunehmendem Alter. Eingebettet in einen gesunden Tagesrhythmus reichen meist schon mehrere kurze Bewegungseinheiten, um die Mobilität länger zu erhalten.

Ziel der Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ ist es deshalb, Bewegungsangebote für ältere Menschen in ihrem Wohnumfeld und im öffentlichen Raum zu schaffen: auf Grünflächen, auf öffentlichen Plätzen und in Parks. Leicht zu erreichende Treffpunkte und einfach auszuführende Übungen sollen zu mehr Bewegung im Alltag motivieren. Gleichzeitig werden soziale Kontakte gefördert.

Die Kampagne wird umgesetzt im Auftrag des GKV-Bündnisses für Gesundheit. Dabei arbeitet die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) mit den drei großen Turnerbünden im Land und dem Landessportbund Rheinland-Pfalz (LSB) als zentralen Partnern zusammen. Die Kampagne wurde entwickelt mit Unterstützung des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz.



Die drei Bausteine

Örtliche Runde Tische zum Thema Bewegung

An den örtlichen Runden Tischen arbeiten verschiedene Personen zusammen, die ein Interesse am Thema „Bewegung im öffentlichen Raum“ haben. Gastgeber ist jeweils eine Institution (z.B. ein Verein, ein sozialer Träger, eine öffentliche Einrichtung). Die Mitglieder des Runden Tisches tauschen sich in ihren Treffen über bestehende Bewegungsangebote aus und entwickeln gemeinsam neue Angebote.

Schulung, Ausstattung und Einsatz von ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen/ Bewegungsbegleitern

Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter sind ehrenamtlich tätige Personen, die selbst Freude an Bewegung haben und dies gerne mit anderen teilen möchten. Sie werden darin geschult, leichte und sichere Übungen für ältere Menschen anzuleiten, die Gruppe zu motivieren und eine gute Stimmung zu schaffen. Zur Unterstützung erhalten sie einen Trolley mit Übungsmaterialien sowie ein Handbuch mit Übungsanleitungen.

Mitmachangebote für mehr Bewegung im öffentlichen Raum

Die Bewegungsgruppen sind das Herzstück der Kampagne: Hier treffen sich regelmäßig ältere Menschen, um unter Anleitung gemeinsam in Schwung zu kommen und Spaß zu haben!

Bewegung im öffentlichen Raum für Alt und Jung

DIEBEWEGUNG.DE



So können Sie mitmachen:

Gründen Sie in Ihrer Region einen Runden Tisch für Bewegung!

Sie finden, in Ihrem Ort müsste es noch viel mehr (kostenfreie) Bewegungsangebote für ältere Menschen geben? Sie wissen, dass Sie mit diesem Anliegen nicht allein sind und hätten schon Partner dafür im Kopf? Die Projektkoordinatorin der Bewegungskampagne unterstützt Sie bei der Gründung eines regionalen Runden Tisches für Bewegung und steht Ihnen gerne beratend zur Seite.

Werden Sie Bewegungsbegleiterin/ Bewegungsbegleiter!

Sie haben Lust, ältere Menschen mit Ihrer eigenen Freude an Bewegung anzustecken? Sie können sich vorstellen, regelmäßig in Ihrem Ort eine Bewegungsgruppe anzuleiten? Dann ist unsere Schulung zur Bewegungsbegleiterin bzw. zum Bewegungsbegleiter sicher das Richtige für Sie. Eine Terminübersicht und Anmeldeinformationen finden Sie auf der Projekthomepage www.diebewegung.de.

Schließen Sie sich Ihrer örtlichen Bewegungsgruppe an!

Ein bisschen fitter werden – das haben Sie sich eigentlich schon lange vorgenommen? Mal wieder unter Menschen kommen – das wäre auch Ihr Wunsch? Dann machen Sie bei einer Bewegungsgruppe in Ihrer Nähe mit! Hier geht es nicht um sportliche Höchstleistung, sondern um Bewegungsfreude und geselliges Beisammensein.

www.diebewegung.de