



### Situation:

Babyboomer, so genannt, weil sie den geburtenstarken Jahrgängen (1954 bis 1969) angehören, kommen ab 2020 in das Rentenalter. Diese Altersgruppe ist aus mehreren Aspekten beachtenswert: Sie sind viele, die meisten von ihnen scheinen altersgerecht gesund und vital, viele von ihnen waren politisch engagiert und sie haben die Chance auf ein langes Leben. Aber, im Ländervergleich dieser Jahrgänge und auch im Vergleich der Daten des Deutschen Alters Survey 2010 zu 2014, sind die Mitglieder dieser Altersgruppen stärker mit chronischen Erkrankungen belastet, leiden bereits unter funktionalen Einbußen und es verbleiben ihnen ab dem 65. Lebensjahr weniger „in Gesundheit verbrachte Jahre“ als ihren Altersgenossen in anderen entwickelten Staaten und im Vergleich zu den vorherigen Jahrgängen in Deutschland. Das ist sowohl für den Einzelnen, aber auch für die Gemeinschaft eine bedrohliche Erkenntnis.

### Projektziel:

Der STB möchte mit dem Projekt zur Verbesserung des Gesundheitszustandes der Zielgruppe beitragen und für bisherige „Nicht-Beweger“ niederschwellige, zielgruppen-spezifische Einstiegsangebote initiieren, um altersbedingten Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Krankheiten, Arthrose, Typ-2-Diabetes und der damit einhergehenden Risikoerhöhung einer späteren Demenzerkrankung) durch Bewegung rechtzeitig vorzubeugen und den Grundstein für ein gesundes Älterwerden zu legen

### Zielgruppe:

Im Rahmen des Projektes sollen Angebote für Personen entstehen, die kurz vor Eintritt ins Rentenalter stehen (ca. 55+). Diese Personen stehen vor einer neuen Lebensphase und ihnen soll die (Wieder-)Aufnahme von körperlicher Aktivität ermöglicht werden, die während der meist stark beanspruchenden Familien- und beruflichen Karrierephase vernachlässigt wurde.



### Evaluation:

Die wissenschaftliche Evaluation des Projektes erfolgt durch Prof. Dr. Wolfgang Schlicht (Lehrstuhl für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der Universität Stuttgart).



### Wichtige Akteure vor Ort:

Um die angestrebte Zielgruppe zu erreichen, werden lokale Netzwerke mit Sportvereinen, Kommunen und weiteren Partnern gebildet. Dies können Betriebe, Seniorenbüros, Krankenkassen, Ärzte, andere Vereine, o.ä. sein. Mit den Netzwerkpartnern gemeinsam werden Angebote initiiert, die die Zielgruppe ansprechen.

### Inhalte der Angebote:

Die Angebote weisen einen hohen Aufforderungscharakter auf und finden beispielsweise in den Lebenswelten der Zielgruppe (Kommune oder Betrieb) statt, um einen niederschweligen Zugang zu ermöglichen. Inhaltlich sind diese Angebote neben den gesundheitsfördernden Aspekten durch Spaß an der Bewegung und die soziale Gemeinschaft gekennzeichnet.

Mehrwert für Vereine	Mehrwert für Kommunen
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ansprache einer wachsenden Zielgruppe</li> <li>✓ Mitglieder- und Imagegewinn</li> <li>✓ Positionierung als Bewegungsanbieter</li> <li>✓ Erschließen neuer Zielgruppen und Möglichkeiten durch Kooperationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Förderung eines gesunden und attraktiven Lebensumfeldes</li> <li>✓ Daseinsvorsorge im Bereich der Gesundheitsförderung</li> <li>✓ Förderung von Gesundheit, Zufriedenheit und Selbständigkeit der Bürger</li> <li>✓ Unterstützung der örtlichen Vereine und des ehrenamtlichen Engagements</li> <li>✓ Vernetzung der Akteure vor Ort, dadurch Vermeidung von Doppelstrukturen</li> </ul>

### Alle teilnehmenden Projektstandorte erhalten:

- ✓ Beratung und Begleitung vor Ort bei lokaler Netzwerkbildung
- ✓ Anschubfinanzierung für neu initiierte Angebote
- ✓ Fortbildungsmaßnahmen für ÜL und Vereinsverantwortliche
- ✓ Teilnahme am Netzwerktreffen zum Austausch mit anderen Projektstandorten
- ✓ Rahmenkonzept mit Ideen zur Umsetzung
- ✓ Kommunikationsmaterial