

Bewegungsförderung

In den vier Bundesländern werden neben landesübergreifenden Aktionen auch landesspezifische Schwerpunkte gesetzt.

Bremen

Alter und Migration:
Identifikation von Zugangswegen zu älteren Migrantinnen und Migranten

**Landesvereinigung für
Gesundheit Bremen e.V.**

Nicole Tempel

Tel.: 04 21 / 3 61 - 1 84 94

E-Mail: info@lvgb.de

Hamburg

Alt und Jung: Generationenübergreifende Projekte und Aktivitäten auf Stadtteilebene

**HAG - Hamburgische
Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung e.V.**

Wiebke Sannemann

Tel.: 0 40 / 6 36-4 77 95

E-Mail: wiebke.sannemann@hag-gesundheit.de

Niedersachsen

Alter im ländlichen und städtischen Raum: Einbeziehung von Wohnungsbaugesellschaften und weiteren Akteurinnen und Akteuren im Stadtteil

**Landesvereinigung für
Gesundheit und Akademie für
Sozialmedizin Niedersachsen
e.V.**

Tania-Aletta Schmidt

Tel.: 05 11 / 3 88 11 89 - 7

E-Mail: tania.schmidt@gesundheit-nds.de

Sabine Hillmann

Tel.: 05 11 / 3 88 11 89 - 8

E-Mail: info@akademie-sozialmedizin.de

Schleswig-Holstein

Alter und Krankheit:
Prävention von Mobilitätsabbau

**Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung e.V.
in Schleswig-Holstein**

Dr. Elfi Rudolph

Tel.: 04 31 / 9 42 94

E-Mail: gesundheit@lvfsh.de

Informationen zum Projekt unter:
www.bewegung-im-norden.de

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Bewegung

im Norden

BEWEGUNG IM NORDEN

Ein Kooperationsprojekt

**Bremen
Hamburg
Niedersachsen
Schleswig-Holstein**

Bewegung

im Norden

**Gefördert im Rahmen des Nationalen Aktionsplans
IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung**

LVGAS
Niedersachsen e.V.


Landesvereinigung
für Gesundheitsförderung e.V.
in Schleswig-Holstein

HAG
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.



Bewegung im Alltag

Vor 100 Jahren ist der Mensch täglich 20 km gelaufen, heute hingegen nur noch im Durchschnitt 600 m. Neue Errungenschaften 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 Herz, Kreislauf und das Muskelskelett 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.

Gemeinsames Handeln bewegt!

Der Norden bewegt sich...

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) fördert im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ über zwei Jahre die Einrichtung von Vernetzungsstellen zur Förderung der Alltagsbewegung.

„Bewegung im Norden“ ist ein Kooperationsprojekt der Landesvereinigungen Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein.

Gesamtkoordination: Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.

Das Gemeinschaftsprojekt erprobt neue Wege der bundeslandübergreifenden Zusammenarbeit. Durch vernetztes und kooperatives Vorgehen wird die Bewegungsförderung im Alltag gestärkt und weiterentwickelt. Dabei steht die Zielgruppe der über 60-Jährigen und die Bereicherung ihrer Lebenswelten im Mittelpunkt. Es gibt viele gute Beispiele für attraktive Bewegungsanreize im Alltag, seniorengeeignete Sportangebote, bewegungsfreundliche und barrierearme Wohnquartiere oder die Integration von Bewegungsangeboten in die soziale Arbeit. Diese sollen *ermittelt, gebündelt, optimiert, bekannt* und für die Zielgruppen *zugänglich* gemacht werden.

Aufgaben und Ziele

- Identifikation und Kommunikation von Modellen guter Praxis
- Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren sowie Projekten der Bewegungsförderung
- Gewinnung neuer Akteurinnen und Akteure für Bewegungsförderung im Alltag
- Entwicklung von zielgruppenspezifischen Angeboten
- Information und Qualifizierung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Umsetzung von landesspezifischen Strategien
- Entwicklung von gemeinsamen Strategien für die vier Bundesländer
- Zusammenarbeit auf Bundesebene