

# Entwicklungen auf Bundesebene und neueste Studien mit Bezug zur Thematik „Bewegt älter werden“

Lena Ondrasch, HAGE

# Entwicklungen zur Bewegungsförderung auf Bundesebene

Federführung: BMI + BMG

## Bewegungsgipfel

Einbezug verschiedener Ressorts und Ministerkonferenzen

Beitrag BMI

### Entwicklungsplan Sport laut Koalitionsvertrag

u.a. Stärkung des Ehrenamtes, Inklusion, Förderung des Neustarts im Breitensport nach Corona

+ ReStart Förderprogramm bis 2023,  
u.a. Kampagne #sportnurbesser

Beitrag BMG

### Runder Tisch Bewegung und Gesundheit

- Verschiedene Sitzungen
- Akteure auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene
- Abschlussitzung am 28.08.2023 (Positionspapier)
- Ziel: Konsenspapier

# Konsenspapier: Runder Tisch für Bewegung und Gesundheit

## Kapitel VI: Stärkung der Bewegungsförderung von älteren Menschen (S. 46-53)

- **IST-Stand:**

Themen	Beispiele
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohes Maß an Heterogenität innerhalb der Zielgruppe, körperliche oder kognitive Gesundheitszustände können sehr unterschiedlich sein → es müssen gleichzeitig die speziellen, heterogenen und individuellen Bedürfnisse der älteren Menschen berücksichtigt werden</li> </ul>
<b>Bewegungssettings</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• häusliches Umfeld, Seniorenwohnheime, öffentlicher Raum und Sportverein</li> </ul>
<b>Bedürfnisse an die Gestaltung der Bewegungsumgebung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorhandensein von Gehwegen (Walkability), Sitzgelegenheiten, ortsnahe und saubere Toiletten</li> </ul>
<b>Bewegungshindernisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soziale Isolation, fehlende bisherige körperliche Aktivität, Sprachbarrieren, fehlendes Wissen über Angebote, Immobilität und ungünstige Kurszeiten</li> </ul>
<b>Beispiele bestehender Maßnahmen für die Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netzwerk-Strukturen, Informationsprojekte und -kampagnen, Planungstools wie der Impulsgeber Bewegungsförderung, Leitfäden und Handlungsempfehlungen und Projekte wie z.B. der Alltags-Fitness-Test.</li> </ul>

# Konsenspapier: Runder Tisch für Bewegung und Gesundheit

- **Handlungsbedarfe:**

Themen	Beispiele
<b>Erreichbarkeit älterer Menschen und Sichtbarkeit von Bewegungsangeboten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemmschwellen für Zielgruppe senken → Bsp.: Nutzung von Räumen in der Kirchengemeinde (statt Sportstätten) und Integration von Bewegung in Seniorengruppen, die nicht vordergründig Bewegung zum Inhalt haben</li> <li>• Bewerbung/Sensibilisierung von Kommunen → lokale Angebote für ältere Menschen können an die jeweiligen Homepage der Kommune andockt werden (z.B. durch Plattform Digital Vital)</li> </ul>
<b>Alltagsrelevante Fitness</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßnahmen nutzen bzw. ausweiten, durch die einfach und aussagekräftig die alltagsrelevante Fitness älterer Menschen überprüft werden kann (z.B. Alltags-Fitness-Test)</li> </ul>
<b>Pflegebedürftige ältere Menschen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Angebote in der ambulanten Pflege → Schaffung von Gruppenangeboten/Öffnung von stationären Angeboten</li> <li>• Einführung einer Bewegungsberatung → Aufklärung über Bedeutung von Bewegung für ältere Menschen, sowie Schulung und ggf. Vergütung der zusätzlichen Leistungen</li> </ul>
<b>Ältere Menschen mit Migrationshintergrund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkere Vernetzung von Migrations- und Gesundheitsdiensten sowie Migrantenvereinigungen (z.B. durch das Konzept MiMi)</li> <li>• Gezielte Vermittlung Gesundheitswissen und ein koordiniertes Vorgehen in der Gesundheitsversorgung</li> </ul>

# Studien und Zahlen zur Relevanz von Bewegung und Bewegungsförderung bei älteren Menschen

# Aktuelle Studien zur Relevanz von Bewegung und Bewegungsförderung bei Erwachsenen

- **DKV-Report: Wie gesund lebt Deutschland? (2023), Deutsche Krankenversicherung**

- **In der Altersgruppe >65 Jahre** erreichen **34%** der Befragten die (kombinierten) Empfehlungen.
  - Das sind gerade mal 1/3 aller Personen dieser Altersklasse.
- Es ist die Altersgruppe, die sich **im Vergleich aller Altersgruppen am wenigsten häufig** die Empfehlungen erreicht.

**Anteil Befragte, der die Empfehlungen für die Muskelaktivität bzw. die kombinierten Empfehlungen erreicht, nach Altersgruppen**

	18 bis 29 Jahre	30 bis 44 Jahre	46 bis 65 Jahre	66 Jahre und älter
Erreichen der Empfehlungen für Muskelaktivität	46	38	40	38
Erreichen der kombinierten Empfehlungen für Ausdauer (mind. 600 MET-Minuten (Minimalisten)) & Kraft (mind. 2 x die Woche)	47	36	39	34

(Angaben in Prozent)

Copyright: DKV, Deutsche Sporthochschule Köln

# Aktuelle Studien zur Relevanz von Bewegung und Bewegungsförderung bei Erwachsenen

- „Journal of Health Monitoring“ (2017 [2]), Robert-Koch Institut
- Es sind **deutliche Unterschiede** im Bewegungsverhalten der Altersgruppe sind sowohl **hinsichtlich des Geschlechts**, als auch des **Bildungsstandes** erkennbar.
- Nur **17,4% der Frauen >65 Jahren** erreichen die kombinierten Empfehlungen.
- Bei den **Männern** sind es immerhin **23,6 %**.
- Der Durchschnitt der Zielgruppe beider Geschlechter liegt **im Vergleich zum Durchschnitt aller Altersgruppen weiter unten**

Frauen	Ausdauer- und Muskelkräftigungsaktivität entsprechend Empfehlung	
	%	(95 %-KI)
≥ 65 Jahre	<b>17,4</b>	(15,6–19,3)
Untere Bildungsgruppe	12,1	(9,6–15,2)
Mittlere Bildungsgruppe	19,2	(16,6–22,1)
Obere Bildungsgruppe	29,0	(24,4–34,0)
<b>Frauen (gesamt)</b> Alle Altersklassen	<b>20,5</b>	<b>(19,6–21,4)</b>



Männer	Ausdauer- und Muskelkräftigungsaktivität entsprechend Empfehlung	
	%	(95 %-KI)
≥ 65 Jahre	<b>23,6</b>	(21,6–25,7)
Untere Bildungsgruppe	18,6	(14,5–23,5)
Mittlere Bildungsgruppe	23,0	(20,1–26,2)
Obere Bildungsgruppe	26,7	(23,7–29,9)
<b>Männer (gesamt)</b> Alle Altersklassen	<b>24,7</b>	<b>(23,6–25,8)</b>



Weitere Informationen und Zahlen zur Ausdaueraktivität und Muskelkräftigungsaktivität im Einzelnen können Sie dem Journal selbst entnehmen

# Aktuelle Studien zur Relevanz von Bewegung und Bewegungsförderung bei Erwachsenen

- „**Journal of Health Monitoring**“ (2022, 7 [4]), Robert-Koch Institut
- Erkennbare Veränderung des Sporttreibens und der aktiven Wegstrecken seit der COVID-19-Pandemie
- **Knapp ein Drittel der Menschen Ü65** treiben seit der Pandemie noch weniger Sport, 17,7 % der befragten geben außerdem an, dass der Umfang der aktiven Wege gesunken ist

	Umfang des Sporttreibens						p-Wert <sup>*</sup>
	Unverändert		Reduziert		Gesteigert		
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	
<b>Altersgruppe</b>							
18–29 Jahre	39,8	(31,7–48,6)	33,3	(25,5–42,1)	26,9	(19,8–35,4)	<0,001
30–44 Jahre	40,6	(34,1–47,5)	38,3	(31,9–45,2)	21,1	(16,1–27,1)	
45–64 Jahre	59,9	(55,0–64,5)	28,1	(23,8–32,7)	12,1	(9,3–15,5)	
≥ 65 Jahre	62,1	(56,8–67,2)	29,9	(25,2–35,0)	8,0	(5,7–11,1)	
	Umfang aktiver Wegstrecken						
	Unverändert		Reduziert		Gesteigert		
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	p-Wert <sup>*</sup>
<b>Altersgruppe</b>							
18–29 Jahre	48,1	(39,4–57,0)	29,9	(22,2–38,9)	22,0	(15,6–29,9)	<0,001
30–44 Jahre	62,5	(56,3–68,4)	16,0	(12,0–20,9)	21,5	(16,7–27,3)	
45–64 Jahre	67,9	(63,4–72,1)	12,9	(10,1–16,3)	19,2	(15,8–23,1)	
≥ 65 Jahre	66,7	(61,9–71,2)	17,7	(14,1–22,0)	15,6	(12,3–19,5)	



# Quellen/Literatur

- [Gipfelerklärung des Bewegungsgipfels 2022](#)
- Konsenspapier Runder Tisch Bewegung und Gesundheit:
  - [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)
- FAQ zum Entwicklungsplan Sport:
  - <https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/faq-zur-mentwicklungsplan-sport>
- Pressemitteilungen/ Artikel (zum Entwicklungsplan Sport/ zum Bewegungsgipfel):
  - [www.bmi.bund.de](http://www.bmi.bund.de)
  - [www.faz.net](http://www.faz.net)
  - [www.zeit.de](http://www.zeit.de)
  - [www.augsburger-allgemeine.de](http://www.augsburger-allgemeine.de) (zum Bewegungsgipfel)
  - [www.dsj.de](http://www.dsj.de)
- Studien:
  - Übersicht zu den Links verschiedener Studien: [www.sportlandhessenbewegt.de](http://www.sportlandhessenbewegt.de)
  - [www.bundesgesundheitsministerium.de/suche-publikationen.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/suche-publikationen.html)

# Landesebene: Auszüge aus dem Koalitionsvertrag mit Bezug zur Thematik „Bewegt älter werden“

Béatrice Frank, HAGE

Evi Lindner, Landessportbund Hessen e. V.

# Themenfelder für ein bewegtes älter werden



# Allgemeines

- „Hessen ist Sportland. Breiten-, Freizeit- und Leistungssport begeistern Millionen Hessinnen und Hessen, **fördern ihre körperliche und mentale Gesundheit, haben enorme integrative Kraft.** Der Sport wird weiterhin einen hohen und bedeutsamen Stellenwert einnehmen.“
- „Die **Landesregierung war und wird weiterhin zuverlässiger Partner der Sportverbände und -vereine sein** und diese – auch angesichts unvorhersehbarer Krisen – bei ihrer wertvollen Arbeit sowie bei der Rück- und Neugewinnung von Mitgliedern unterstützen.“
- „Indem wir den Sport fördern, treiben wir den **Zusammenhalt, Werte, Fair-Play, Inklusion und den ehrenamtlichen Einsatz** für unsere Gesellschaft voran.“

# Sport und Ehrenamt

- „Rund **40 Prozent der Hessinnen und Hessen** sind ehrenamtlich tätig; **die allermeisten von ihnen im Sport**. Sport führt Menschen zusammen und verschafft ein einzigartiges **Zusammengehörigkeitsgefühl**. (...)“
- „Deshalb ist es wichtig, die **Rahmenbedingungen für die Ausübung eines Ehrenamtes attraktiv zu gestalten**. Dazu treiben wir den **Abbau bürokratischer Hürden** voran und prüfen, inwieweit Freistellungen für Ehrenamtliche auf Leitungsebene ermöglicht bzw. erweitert werden können.“
  - Veranstaltungshinweise:
  - [#deinehrenamt DER KONGRESS](#) (16.09.2024, Hanau)
  - [Lsb h: Forum Ehrenamt: Sport\(verein\) gemeinsam neu denken](#) (12.10.2024, FFM)
- „Zudem werden wir uns im Bundesrat für weitere steuerliche Erleichterungen, insbesondere die **Anhebung des Übungsleiterfreibetrags und der Ehrenamtspauschale**, einsetzen.“
- „Wir setzen uns für ein **Freiwilliges Soziales Jahr für Seniorinnen und Senioren** ein.“

## Ansatzpunkte aus der Sicht des org. Sportes

- Hessens Vereine bewegen ein Drittel der hessischen Bevölkerung (2 Mio von 6.4 Mio).
- 161.000 ehrenamtliche Positionen plus 480.300 freiwillige Helfer sind unter den Mitgliedern in Hessens Sportvereinen. Etwa 48% der über 60-Jährigen engagiert sich freiwillig. Ca. 30% der Vorstände sind über 60 Jahre alt.
- Nur 8% der hessischen Vereine haben bezahlte Mitarbeiter\*innen im Bereich Führung/Verwaltung.
- Förderung und Entlastung des Ehrenamts ist essentiell für den Bestand unserer Vereinskultur. Ein attraktives Ehrenamt erleichtert die Gewinnung und Nachbesetzung von ehrenamtlich Tätigen.

# Sport- und Bewegungsförderung

- „Um den **Gesundheitssport und die Bewegungsförderung** nachhaltig aufzustellen, werden wir das Programm **„Sportland Hessen bewegt“** aufrechterhalten.“
- „Wir möchten (...) das bewährte Konzept der **Bewegungskordinatorinnen und -koordinatoren als kommunale Vermittler und Impulsgeber** weiterentwickeln.“

## Ansatzpunkte aus der Sicht des org. Sportes

- Der Isb h ist Partner des Landesprogramms **SPORTLAND HESSEN bewegt**, unter dessen Dach verschiedene Maßnahmen/Projekte gefördert werden. Beispiele sind: Qualifizierung von Übungsleitenden im Bereich Ältere/Sturzprävention, Projekte „Alltag-Fitness-Test für Senioren und Seniorinnen“ sowie „Sport im Park“ für alle Erwachsene/Ältere.
- **Bewegungskordinierende** arbeiten eng mit dem organisierten Sport zusammen, woraus sehr gute Synergieeffekte entstehen. Bsp. Treffpunkt Bewegung in Kassel, Errichtung von ATP-Bewegungspfad in Marburg, AFT-Veranstaltung in Groß-Gerau etc.

# Sport- und Bewegungsförderung

## Sport und Natur

- „Sport im Freien berührt oftmals viele Interessenskreise. Eine Vielzahl an Sportarten, wie Kanufahren, Radfahren, Rudern, Klettern oder Laufsportarten finden in der freien Natur statt. **Bewegung im Freien und ein nachhaltiger, ressourcenschonender Umgang mit der Natur schließen sich nicht gegenseitig aus.**“
- „Deshalb möchten wir wieder einen **„Runden Tisch Natur und Sport“** einrichten, der Betroffene in den Dialog bringen soll und einen Ausgleich zwischen Naturschutz und berechtigter Naturnutzung schaffen soll. Dort, wo keine höherrangigen Interessen entgegenstehen, werden wir den **Sport in der freien Natur gewährleisten** und unterstützen, bspw. durch die Ausweisung bestimmter Gebiete.“

## Ansatzpunkte aus der Sicht des org. Sportes

- Im Zusammenhang mit Hessens größtem Sportraum, der Natur, deutet sich eine Zunahme von Interessenskonflikten zwischen Naturschutz und Sportinteressen an. Im Rahmen von regelmäßigen Dialogen ist ein Interessensausgleich auszugestalten.
- Neben einer Neu-Einrichtung eines Runden Tisches „Natur und Sport“ wäre die Fortführung des [Runden Tisches „Wald und Sport“](#) wünschenswert.

## Aktuelle Beispiele:

- [Sport im Park des Isb h](#) als attraktive Initiative, auf Nutzung der Flächen angewiesen.

# Inklusion, Integration und Teilhabe

## Allgemein

- „(...) das **Ehrenamt selbst und der Sport** haben sich als **wichtige Säulen der Integration** etabliert.“
- „**Barrierefreier Sport** leistet für Menschen mit Beeinträchtigungen einen wertvollen Beitrag zu **gesellschaftlicher Teilhabe**.“
- „**Menschen mit Behinderung** haben nach wie vor einen **erschweren Zugang zum Sport und sind entsprechend unterrepräsentiert**.“
- „Dabei betrachten wir die **Teilhabe von Menschen** mit Behinderung über den Sport **als Querschnittsaufgabe aller betroffener Ressorts**.“
- „Die **Förderung des HBRS**, aber auch der weiteren Strukturen im Behindertensport und der Inklusion, wie etwa den HGSV oder **SOH** werden wir beibehalten.“

## Ansatzpunkte aus der Sicht des org. Sportes

- Die Wertschätzung der integrativen Kraft des Sports zeigt, dass die vergangenen Jahre zu einer entsprechenden Wahrnehmung geführt haben. Die Arbeit innerhalb verschiedener Netzwerke zielt auch darauf ab, ältere Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen.
- Ein Grund, keinen Sport zu treiben, sind bei Älteren gesundheitliche Einschränkungen. Deshalb setzt sich der HBRS für ein flächendeckendes, [wohntnahes Angebot von Rehabilitations-sportkursen](#) für Ältere ein.
- Die Bildungsakademie und die Diakonie Hessen bieten mit Ansätzen wie [agil – aktiv geht's immer leichter](#) und [moment!](#) ein Aktivierungsprogramm für hochaltrige Menschen und Menschen mit Demenz.



# Inklusion, Integration und Teilhabe

## Inklusion, Integration und Teilhabe

- „Es sollen **weitere Teilhabemöglichkeiten auf lokaler Ebene** durch Erhöhung des Organisationsgrades im Sport sowie des **Zugangs zum Sportverein** geschaffen werden.“
- „(...) **Vereine, die Sportangebote für Menschen mit Behinderung oder Vereinsprojekte mit integrativem Charakter schaffen**, verdienen unsere **besondere Förderung** bei deren Einrichtung und Ausbau. Dazu wollen wir auch besondere **Lotsen zur Entlastung der Vereine einführen**, um Menschen mit Behinderung den Zugang zum Sport zu ermöglichen/vereinfachen.“
- „Erfolgreiche Programme, wie **„Sport integriert Hessen“** und den **Einsatz von „Sport Coaches“** werden wir ebenfalls fortführen und deren Ausbau prüfen.“
- „Das **WIR-Landesprogramm** wird fortgesetzt und ausgebaut.“

## Ansatzpunkte aus der Sicht des org. Sportes

- **Im Bereich Inklusion** existieren bereits Ausbildungen und Profilerweiterungen für Übungsleitende.
- Aktuelle Struktur der **Integrationsarbeit** (Bundesprogramm Integration durch Sport) mit den **Integrationskoordinierenden** auf Sportkreisebene (18) und den 360 Sport-Coaches in 280 Städten und Gemeinden ist erfolgreich und nachhaltig wirksam.
  - Ermöglicht flächendeckende finanzielle Unterstützung von Vereinen, Sportkreisen und – verbänden sowie qualitative Weiterentwicklung ihrer Arbeit.
- Beratungen von Sportvereinen und Qualifizierung von Übungsleitenden zum Thema **„Teilhabe im Sport“**
- Das WIR-Landesprogramm bietet Ansatzpunkte in verschiedenen Bereichen, u.a. im Bereich der Gesundheits-/Bewegungsförderung (WIR fördern Gesundheit).

# Quartiersnahe Bewegungsräume

## Quartiersnahe Bewegungsräume und soziale Teilhabe

- „Den Wunsch vieler Seniorinnen und Senioren, auch im Alter wohnortnah leben zu können, unterstützen wir durch die Schaffung von Wohnanlagen für Seniorinnen und Senioren sowie generationsübergreifende Wohnformen. Damit leisten wir auch einen Beitrag, **Einsamkeit zu verhindern**. In diesem Zusammenhang wollen wir rechtliche Hindernisse für den Umbau von größeren Wohnflächen zu kleineren Wohnungen und/oder Wohngemeinschaften erleichtern. **Außerdem unterstützen wir die Gestaltung quartiersnaher Bewegungsräume.**“
- „Wir wollen Pflegeheime öffnen und stärker in den sozialen Nahraum einbinden. Es sollen Modellprojekte wie **„Pflegeheim mitten im Leben“** erprobt werden.“
  - [Koordinierungsstellen für soziale Teilhabe](#)

## Ansatzpunkte aus der Sicht des org. Sportes

# Quartiersnahe Bewegungsräume

## Lebendige und attraktive Innenstädte

- „Um langfristig **Konzepte für die Zukunft der Innenstädte zu entwickeln**, wollen wir verschiedene **Modellregionen** (...) auswählen. Dort wollen wir neue zukunftsfähige Gesamtkonzepte, die den Handel, die Gastronomie, die **Begegnungsräume**, die Städteplanung, die **Mobilität**, den Klimaschutz, die **Aufenthaltsqualität** und viele weitere Punkte gemeinsam denken, erproben. Dazu wollen wir **fünf bis acht Projektregionen** bis max. 150.000 Einwohnerinnen und Einwohner für die Entwicklung zukunftsfähiger Innenräume angemessen fördern.“
- „Seit vielen Jahren unterstützen Bund und Land Hessen die Kommunen durch das **Städtebauförderprogramm „Sozialer Zusammenhalt“** bei der Aufwertung von Stadtteilen und Quartieren mit besonderem Entwicklungsbedarf. Die bestehenden Programme werden wir gemeinsam mit den Kommunen evaluieren, erfolgreiche Aspekte weiter verstetigen und wo notwendig ausbauen.“

## Ansatzpunkte aus der Sicht des org. Sportes

- **Sportinfra** (alle 2 Jahre) – Plattform zum Erfahrungsaustausch von Konzepten zur Neugestaltung öffentlicher Bewegungsräume (Aktivpark Lumdatal, Vicus Romanus – neue Bewegungspark / Verbindung von Archäologie und Bewegung, Bildungs- und Sportcampus Bürstadt)
- Stetiger Austausch mit den kommunalen Spitzenverbänden (Mitglied in Isb h-Kommission, Isb h ständiger Gast der AG Sportamtsleitungen des Hess. Städte- und Landkreistages, Kooperationsvereinbarung zw. Isb h und kommunalen Spitzenverbänden)

# Quartiersnahe Bewegungsräume

## Besondere Förderung für den ländlichen Raum

- „(...) Ziel ist es, dass möglichst viele Regionen Hessens zu **„LEADER-Regionen“** der Europäischen Union werden und von den entsprechenden Fördermitteln profitieren können.“
- „(...) Das **Programm „Dorfentwicklung“** ist wesentlich für moderne und zukunftsfeste Dörfer. Es bietet jährlich über 100 kleinen Dörfern und Ortsteilen Entwicklungsperspektiven durch finanzielle Zuschüsse. Dieses Programm werden wir finanziell auf aktuellem Niveau verstetigen und weiter private und öffentliche Maßnahmen fördern. Die Höchstgrenze der Förderung werden wir – gerade für geförderte Ortsteilverbände – deutlich erhöhen.“
- „Für alle kleinen Dörfer (...) werden wir weiterhin das **Angebot der Dorfmoderation** bereitstellen, um auch hier mit geringerem Mitteleinsatz oder durch Nutzung anderer Angebote eine Entwicklung voranbringen zu können.“
- „Mit dem erfolgreichen **Programm „Starkes Dorf – wir machen mit“** werden niedrigschwellig und mit vergleichsweise kleinen Beträgen ehrenamtlich getragene Projekte in unseren Städten und Gemeinden umgesetzt. Deshalb werden wir es ausbauen.“

## Ansatzpunkte aus der Sicht des org. Sportes

- 2,5 jähriges Isb h Projekt mit dem HMLU (EU geförderte Mittel) zum Aufbau eines Netzwerkes zw. den Akteuren der Regionalentwicklung und dem Sport.

# Mobilität und Teilhabe

## Mobilität und Teilhabe

- „Auch **Nahmobilität und die Stärkung des Radverkehrs** bringen wir durch pragmatische Lösungen weiter voran.“
- „Mobilität ist ein Grundbedürfnis von Menschen. Sie ist **Voraussetzung für aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben** (...). Wir setzen dabei auf **klimaneutrale Mobilität**, ohne die individuelle Wahl des Verkehrsmittels einzuschränken.“
  - **„Radfahren gemeinsam neu entdecken“** ist ... eine Aktion im Rahmen der Nahmobilitätsstrategie für Hessen. Ziel ist es, Älteren und in ihrer Mobilität eingeschränkten Menschen mehr Mobilität, Teilhabe und Fahrradfreude zu ermöglichen
- Alle Infos rund um das Thema Nahmobilität auf der [Seite des Verkehrsministeriums](#) oder auf der [Seite der AGNH](#).

## Ansatzpunkte aus der Sicht des org. Sportes

- Lsb h setzt sich für den Ausbau und sichere Anbindung der Sportinfrastruktur an das ÖPNV-Netz bzw. Radwegenetz ein.
- Lsb h regt die Förderung von „Vereins-E-Bussen“ an.

# Einsamkeit und Teilhabe

- „Einsamkeit, ihre Auswirkungen und der Umgang damit rücken zunehmend in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit. Zahlreiche Menschen sind von Einsamkeit oder sozialer Isolation betroffen, was erhebliche **negative Folgen** für den **gesellschaftlichen Zusammenhalt** nach sich zieht und auch zu einem **schlechteren Gesundheitszustand** beiträgt.“
- „Einsamkeit kennt kein Alter und kann alle Menschen betreffen. Wir schaffen daher einen **„Aktionsplan gegen Einsamkeit“**. Dieser Plan zielt darauf ab, **präventive Maßnahmen** zu entwickeln und die bestehenden Strukturen und Programme wie **„Digital im Alter“**, Gemeinwesenarbeit sowie die **Förderung von sozialen Treffpunkten** insbesondere im Rahmen von Dorf-, Städte- und Wohnungsbauförderung, einzubeziehen und zu erweitern. (...). Wir wollen damit auch **alle Ressorts für das Thema sensibilisieren** und damit aktiv dazu beitragen, die Herausforderungen der Einsamkeit anzugehen und unterstützende Maßnahmen für betroffene Personen zu etablieren.
  - [Strategie gegen Einsamkeit](#) des Bundesgesellschaftsministerium (unter anderem [jährliche Aktionswoche](#) in Kooperation mit den Kompetenznetz Einsamkeit). Erstes [Einsamkeitsbarometer](#) (inkl. [Factsheet](#)) für Deutschland veröffentlicht. [Pressemitteilung des HMFG](#).
  - Digital im Alter: [Di@-Lotsen](#) und Stützpunkte. Ende 2023 sind es bereits 50 Stützpunkte und über 400 Di@-Lotsinnen und -Lotsen ([siehe Karte](#)).

## Ansatzpunkte aus der Sicht des org. Sportes

- Bewegungsangebote eignen sich hervorragend, um ältere Menschen zu erreichen und in eine Gemeinschaft zu bringen (Sportverein als Ort der Begegnung)
  - Türöffner: [AFT Veranstaltung](#)
- Gute Praxisbeispiele für Aktionen von Vereinen auf der DOSB Projektseite [„Verein\(t\) gegen Einsamkeit“](#)
- Hier befindet sich auch eine hilfreiche [Toolbox zur Kampagne "Hier bist du zuhause"](#)
- [Digitale Bewegungsangebote](#) (lsb h), u.a.:
  - Morgens gut gedehnt in den neuen Tag! (Sportinstitut Kassel). Bewegungsvideos für Menschen unter 75 J., über 75 J. und über 85 J.

Gemeinsam mehr bewegen!

