

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Ergebnisse, Tipps, Hilfen und Anregungen zum „Sport für Ältere“

DJK-Sportkonferenz vom 12. März 2011

„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 1

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Angebote für Ältere – Strategien für DJK-Vereine



Das Thema „Sport für Ältere“ beschäftigt uns, doch so richtig haben wir uns noch keine Zeit dafür genommen. Wie kann ich das Thema im Verein anpacken? Welche Hilfen und Unterstützungen gibt es? Wie könnten Angebote aussehen und wie installiere ich sie im Verein? Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg begeben, um dieses so wichtige Thema voranzubringen. Austausch, Projekte, Hilfen und Perspektiven



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 2

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Senioren sport in meinem Verein: Eigenreflexion zu den Seniorensportangeboten in meinem Verein.



**Was läuft? Was könnte laufen?
Meine Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen...**



- Wie kann ich ältere Mitglieder aktivieren
- Welche Möglichkeiten habe ich als Handball Verein
- Mitgliedschaft in mehreren Vereinen
- Spiel-Sport-Gruppen
- Integration der Senioren im Jugendbereich!
- Medizinische Tests
- Gruppe wird geteilt und arbeitet differenziert
- Synergie durch zusammen –arbeit–schluss
- Übungsleiter fehlen
- Überregionale Seniorenmeisterschaften



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Senioren sport in meinem Verein



Was läuft? Was könnte laufen?

Meine Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen...



- Gruppe Frauen 50 plus
- Kooperation mit weiteren kirchl. Gruppen
- Alternative Sportstätten auch im Kirchenraum
- Seniorenfahrt 1mal im Jahr
- Leute aktivieren?
- „immer Widerspruch“ DJK – Gedanke Leistungssport
- Boule als integrative Sportart
- Altersentsprechende Angebote
- Fahrten + Aktivitäten für Ältere
- Generationen treiben miteinander Sport



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Senioren sport in meinem Verein

Was läuft? Was könnte laufen?

Meine Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen...



- Gruppen sind miteinander alt geworden
- In Planung: gemischte Gruppen (Jugendl. Ältere)

→ Angebote:

- Radfahren
- gemeinsames Kochen
- Wandern
- Ballspiele
- Turnen
- Walking



- Wutz – Runde im Gasthaus
- Wettkampfsport mit 4 Mannschaften (Tischtennis)



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Senioren-sport in meinem Verein



**Was läuft? Was könnte laufen?
Meine Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen...**

- Geburtstagsessen nach dem Training
- Helfertätigkeit (know how) bei Sommerfest
- Senioren-Weihnachtsessen



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Zahlen und Statistiken im Sport der Älteren / DOSB

In der Altersgruppe der **41- bis 60jährigen** wurde die Zahl der Mitglieder von 1990 bis heute **von 2 Millionen auf mehr als 6,3 Millionen** (3,8 Mio. Männer und 2,5 Mio. Frauen) gesteigert. Jeder dritte Mann (30,5%) und jede fünfte Frau (20,4%) aus dieser Altersgruppe nutzt regelmäßig Sport- und Bewegungsangebote im Verein.

Bei den **über 60jährigen** stiegen die Mitgliedschaften im gleichen Zeitraum **von 1,3 Millionen auf über 3,6 Millionen** (2,2 Mio. Männer und 1,4 Mio. Frauen).

(Quelle: Bestandserhebung des DOSB und Sportentwicklungsbericht 2009/2010)

„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 7

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Zielgruppen im Sport der Älteren „50 plus“ → DOSB

„Die jungen Alten“ 50-65 Jahre

- meist berufstätig
- wollen aktiv, gesund und sportlich sein → müssen Kompromisse eingehen (Familie, Beruf..)
- Sport muss in den Alltag passen → Sportangebot muss flexibel sein

„Die Älteren“

- Beginn des Ruhestandes
- Sie sind aktiv, gesundheitsbewusst und gehen ihren Interessen nach
- sind offener für Sportangebote

„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 8

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Zielgruppen im Sport der Älteren „50 plus“ → DOSB

„Hochaltrige“

- körperliche und geistige Ressourcen reichen oftmals nicht mehr aus um Alltag selbstständig zu bewältigen
- häufig kommen Krankheiten hinzu
- Gefühlswelt = Hilflosigkeit – verlorene Selbstständigkeit

„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 9

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Mit dem Älterwerden sind mehr oder weniger starke Auswirkungen auf die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbunden.



Auswirkungen auf konditionelle und koordinative Fähigkeiten:

Ausdauer:

Abnahme ca. 7-10% pro Dekade zwischen dem 30. und 65. Lebensjahr

Beweglichkeit:

Abnahme ca. 4% bis zum 45. Lebensjahr und um 8-9% pro Dekade ab dem 45. Lebensjahr



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 10

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Auswirkungen auf konditionelle und koordinative Fähigkeiten:



Kraft:

Abnahme ca. 6-7% bis zum 45. und um ca. 12-15% pro Dekade ab dem 45. Lebensjahr



Koordination:

Abnahme ca. 10% pro Dekade ab dem 35. Lebensjahr



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 11

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Landessportbund Rheinland-Pfalz Bestandserhebung 2010 / Zahlen-Daten-Fakten zum Sport in Rheinland Pfalz

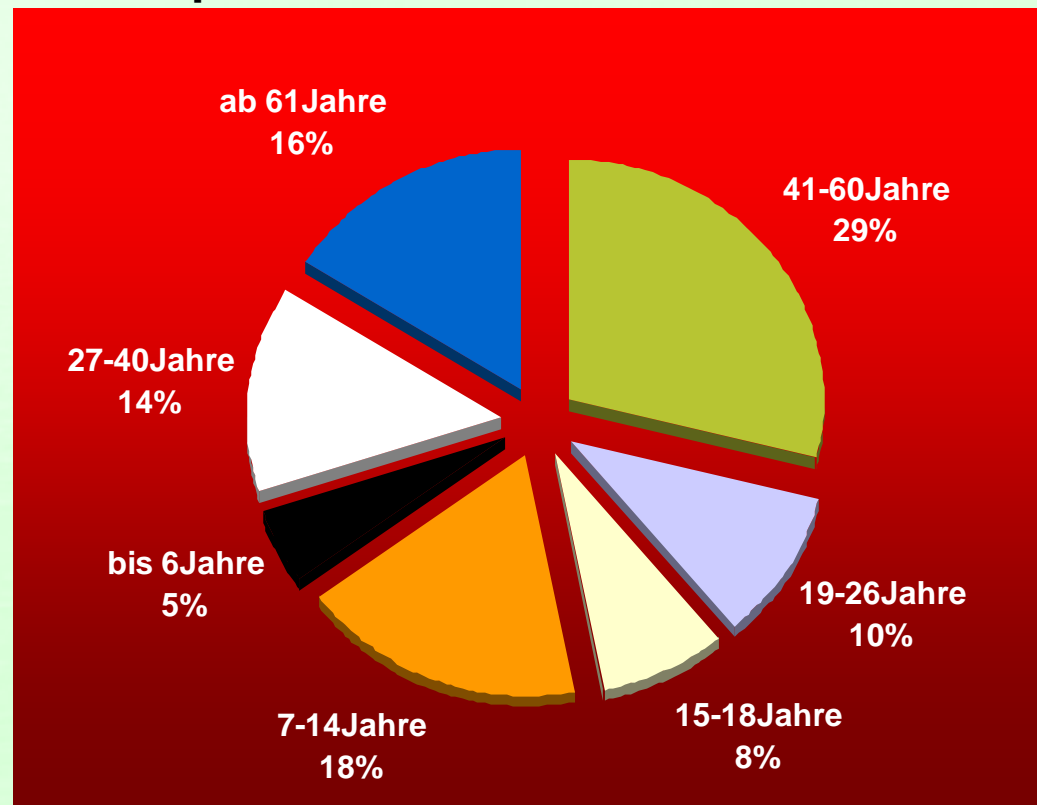
- 45% der sportlich Aktiven älter als 41 Jahre
- Altersklasse der über 61-Jährigen größten Zuwachs mit 7.000 Mitgliedern mehr im Vergleich zum Vorjahr
- seit dem Jahr 2000 sind in dieser Altersklasse über 64.000 Mitglieder hinzugekommen
- dagegen nimmt die Altersklasse der 27 bis 40-Jährigen um rund 7.000 Mitglieder ab

„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 12

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Anteile der Altersklassen im Landessportbund Rheinland-Pfalz



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 13

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Aufgaben der Seniorenberater/innen

Seniorenberater/innen sind die Ansprechpartner der Senioren im Verein. Sie organisieren das Umfeld des Sports und setzen den Anspruch des Vereins um, seinen Mitgliedern auch ein Stück soziale Heimat zu sein. Sie können dabei viele Aufgaben oder Funktionen übernehmen:

Programmgestalter, indem sie die Wünsche und Bedürfnisse der älteren Mitglieder in Vereinsprogramme umsetzen.

Freizeitberater, indem sie Anregungen zur Selbstverwirklichung geben und Senioren die Möglichkeiten für ein aktives Älterwerden aufzeigen.

„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 14

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Informationsgeber, indem sie als Anlaufstelle für Senioren und den Vereinsvorstand in Sachen Senioren zur Verfügung stehen.



Impulsgeber, indem sie neue Ideen für das sportliche und außersportliche Angebot der Vereine initiieren.



Kontaktvermittler, indem sie Senioren im Verein miteinander bekannt machen und Personen mit gleichen bzw. ähnlichen Interessen zusammenbringen.

Kontaktpfleger, indem sie Kontakte zu Behörden und anderen Institutionen im Bereich der Seniorenarbeit aufbauen und pflegen.



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 15

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Organisator, indem sie die Organisation und Durchführung von Zusammenkünften, Feierlichkeiten, Veranstaltungen, Fahrten und Ausflüge übernehmen.



Haben wir Sie neugierig gemacht?



Dann nichts wie hin zu den Weiterbildungsangeboten für Seniorenberater der Sportbünde



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 16

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Zertifikat "Seniorenfreundlicher Sportverein"

Die Auszeichnung „seniorenfreundlicher Sportverein“ ist ein Gütesiegel, mit dem der Verein werben kann. Die Auszeichnung gilt für die Dauer von drei Jahren. Sie kann danach wieder neu beantragt werden.



9. DJK-Sportkonferenz 2011



Kriterien für die Verleihung:

1. Der Verein hat mindestens fünf Angebote - sportliche und gesellige Angebote - für Senioren. Das können zum Beispiel sein: Seniorengymnastik, Wandern, Boule, Kaffeenachmittage, Theater- oder Mundartgruppen, Kooperationen mit anderen Vereinen und Institutionen
2. Der Verein hat mindestens einen ausgebildeten Seniorenberater, der auch eine Gruppe leitet und Angebote für Senioren macht. Hierzu zählt der Nachweis einer schriftlichen Vereinbarung mit dem Seniorenberater.

9. DJK-Sportkonferenz 2011



3. Der Verein hat mindestens einen Übungsleiter Breitensport, Schwerpunkt Seniorensport oder einen Übungsleiter mit der zweiten Lizenzstufe "Seniorensport". (Hierzu zählt auch ein Zertifikat zweite Lizenzstufe. Auch hier zählt die Vorlage der schriftlichen Vereinbarung.)

4. Im Rahmen eines begleitenden Qualitätsmanagements und eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses verpflichtet sich der Verein dafür Sorge zu tragen, dass die eingesetzten Seniorenberater und Übungsleiter an Fortbildungen und Informationstagen des Sportbundes Rheinland teilnehmen.

Die Ausschreibungsunterlagen und weitere Informationen erhalten Sie bei Benno Müller, Tel.: (02 61) 1 35 - 1 29 vom Sportbund Rheinland
E-Mail: Benno.Mueller@Sportbund-Rheinland.de

„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 19

9. DJK-Sportkonferenz 2011

Sportabzeichen für Senioren



Das Deutsche Sportabzeichen ist der Sportorden für "jedermann" - auch für Senioren, denn die Leistungsanforderungen sind speziell an die Bedürfnisse der einzelnen Altersgruppen angepasst. Angebote wie Walking, Wandern oder auch Kegeln werden gerne als Ausweichdisziplinen für andere Sportarten genutzt.

Dass das Deutsche Sportabzeichen bis ins hohe Alter abgelegt werden kann, beweist Hans Böhle von der SG DJK Andernach. Mit seinen 94 Jahren legte er zum 60. Mal die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen ab. Die Auszeichnung "Gold mit der Zahl 60,, haben in Deutschland nur noch zwei weitere Sportler erreicht.

Weitere Infos: www.deutsches-sportabzeichen.de

„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de ₂₀

9. DJK-Sportkonferenz 2011



**WAS KÖNNEN VEREINE TUN ...
... um attraktiver für Ältere zu werden?**



Auf die Zielgruppe zugehen heißt die Devise!

Für die Älteren im Verein eine Lobby schaffen!



**Angebote von Älteren in Eigenregie und
bedürfnisgerecht gestalten lassen!**

Leistungsdifferenzierungen in den Sportarten anbieten!

Mitgliedschaft – keine Bedingung!



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de ₂₁

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Wie kann ein Verein die Thematik angehen?

Strategisch bietet die
DJK Betzdorf
Orientierung und Ideen!



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de 22

9. DJK-Sportkonferenz 2011



Zum Abschluss:



Das möchte ich umsetzen und packe es an ...
Konkretisierung meines Vorhabens!



Ich habe eine Idee!



„DJK...bewegt die Zukunft“ www.djk-dv-trier.de ²³