

# Im Alter **AKTIV** und **FIT** Leben (**AuF** leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune

## Gesundheitsförderung im Alter

### Warum das Thema in den Fokus rücken?

Körperliche Aktivität spielt auch im höheren Alter eine ganz entscheidende Rolle, denn regelmäßige Bewegung hat einen hohen Einfluss auf die Gesundheit und leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Mobilität und Selbstständigkeit.

Wir werden immer älter - die Anzahl der über 60-Jährigen ist in den letzten Jahrzehnten enorm angestiegen. Auch die Lebenserwartung nimmt immer weiter zu. Menschen höheren Alters repräsentieren somit einen erheblichen Anteil unsere Gesellschaft und erlangen auch im Bereich der Gesundheitsförderung einen immer höheren Stellenwert.

**Bewegung sollte im Alter zum Alltag gehören!**

## Inhalt des Projektes

### Worum geht's bei AuF leben?

Das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Projekt **AuF leben** zielt auf die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse sowie die Steigerung der körperlichen Aktivität (inaktiver) älterer Menschen in der Kommune ab. Ihr Wohnumfeld soll so gestaltet werden, dass sie sich regelmäßig, selbstständig und gerne bewegen.

Dabei werden folgende zwei Ansätze kombiniert:

- Entwicklung und Gestaltung geeigneter Bewegungswelten in der Kommune (z. B. Anbringen von Bewegungsschildern, Aufstellen von Parkbänken)
- Einrichtung neuer (niedrigschwelliger) Bewegungsangebote (z. B. Spaziergehgruppen, kostenfreie Kursangebote)

## Sie haben Interesse an **AuF leben**?

Dann wenden Sie sich an Ihre\*n regionale\*n AuF-Berater\*in oder die DTB-Projektleitung.

Die Kontaktdaten sowie weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter [www.dtb.de/aufleben](http://www.dtb.de/aufleben)

## Das Netzwerk **AuF** leben

### Warum ist ein Netzwerk notwendig?

Ziel ist es, alle für das Thema relevanten Akteure zusammenzubringen und ein breites, kommunales Netzwerk aufzubauen. Denn nur so können möglichst viele Zugangswege geöffnet werden, um die Zielgruppe der (inaktiven) Älteren zu erreichen und neue Bewegungsräume zu erkennen und zu gestalten.

Die Kommune und ein lokaler Turn- und Sportverein bilden dabei die Basis des Netzwerks und entwickeln gemeinsam als Tandem eine Strategie, wie sie ihre Kommune gesundheitsfördernd für ältere Menschen gestalten können. Das Netzwerk trägt dazu bei, das Projekt nachhaltig umzusetzen.

## Mehrwert der Teilnahme

### Warum sollte Ihr Verein mitmachen?

Um dem Bewegungsmangel der Menschen im höheren Alter entgegenzuwirken, sind Sie als Experte für Sport, Bewegung und Gemeinschaft ein unersetzlicher Partner, um unter anderem entsprechende (niedrigschwellige) Angebote in Ihrem Verein zu etablieren.

Mit Hilfe von **AuF leben** ...

- machen Sie Ihren Verein interessanter.
- erfährt Ihr Verein eine Imageverbesserung.
- binden Sie Ihre Mitglieder.
- gewinnen Sie neue Mitglieder.
- kann ihr Verein eine neue Zielgruppe ansprechen.

**Nutzen Sie diese Chance und leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung in Ihrer Kommune!**

