

Leben als Seniorinnen und Senioren in Bielefeld - zufriedenstellend?

*Bewegung und Sport für Seniorinnen
und Senioren*

Donnerstag, 20.10.2022

Bewegt älter werden in Bielefeld

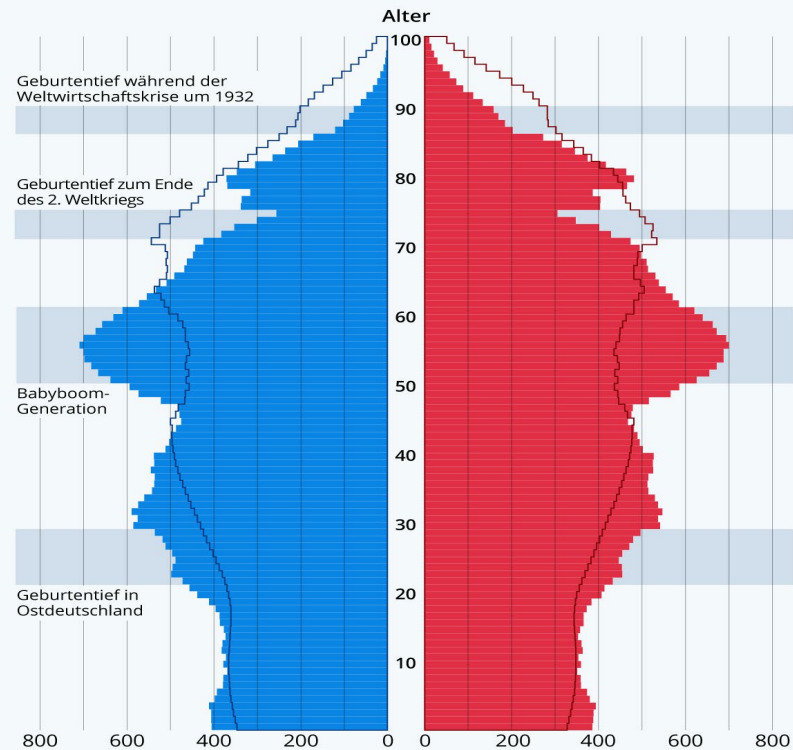
- ▶ Demographischer Wandel, Lebensphase Alter und Alterungsprozess
- ▶ Herausforderungen und Konsequenzen für den organisierten Sport
- ▶ Maßnahmen und Angebote
- ▶ Gedicht

Demographischer Wandel

So stark altert die deutsche Bevölkerung bis 2060

Altersaufbau der deutschen Bevölkerung im Jahr 2019 und Prognose für 2060*

■ Männer 2019 (in 1.000) ■ Frauen 2019 (in 1.000)
■ Männer 2060 (in 1.000) ■ Frauen 2060 (in 1.000)



* Annahme einer moderaten Geburtenhäufigkeit, Lebenserwartung und Wanderungssaldo
Quelle: Statistisches Bundesamt

Fazit:

- Die absolute Zahl der älteren Menschen nimmt zu.
- Der prozentuale Anteil der über 60jährigen an der Gesamtbevölkerung wächst.
- Der Anteil der hochaltrigen Menschen (80 Jahre und älter) vergrößert sich.

Lebensphase Alter und Alterungsprozess

- ▶ **Das Alter verschwindet (Kalendarisches Alter vs. gefühltes Alter)**
Studien belegen, dass sich heute Ältere durchschnittlich 12 Jahre jünger fühlen als sie tatsächlich sind.
- ▶ **Der Alterungsprozess setzt später ein**
Die Lebenserwartung steigt nicht, weil sich der Alterungsprozess verlangsamt, sondern weil er später einsetzt.
- ▶ **Neue Bezeichnungen für die Älteren**
„Silver Generation“, „Best Ager“, „Generation 50plus“, „junge Alte“
- ▶ **Altern hat viele Gesichter**
Es bestehen hinsichtlich der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit große Differenzen. Unterschiedliche soziale Voraussetzungen oder auch das Bildungsniveau erhöhen oder mindern die Chancen auf ein gesundes und aktives Altern.

Herausforderungen und Konsequenzen für den organisierten Sport

- ▶ Der Anteil der über 60jährigen in den Bielefelder Vereinen wächst
1999 = 9.484 2019 = 15.481 Zuwachs von 63%
- ▶ Ältere sind eine Zielgruppe mit Zukunftsperspektive und Sportvereine sind gut beraten, zielgruppenorientierte Angebote zu unterbreiten.
- ▶ Sportvereine schärfen ihr Profil für Ältere
- ▶ Es geht nicht ausschließlich um Gesundheit im Alter, sondern um Lebensqualität, gegen Einsamkeit und Isolation
- ▶ Nicht nur bewegt älter werden, sondern auch engagiert älter werden - Lebenserfahrungen nutzen, Mitarbeiter*innen gewinnen, binden und qualifizieren (z.B. Herbstgold - eine ÜL-Ausbildung für Ü-50)

Maßnahmen und Angebote

- ▶ Regelangebote der Sportvereine
Fit ab 50
- ▶ Knapp 70 Angebote

in den Sportarten Fußball, Schwimmen, Tanzen, Fitness und Gymnastik

Broschüre Bielefeld in Bewegung einsehbar unter:

[die_broschuere_Stand_11.10.2021.pdf \(sportbund-bielefeld.de\)](#)

- ▶ Ohne Verein geht's auch
Sportabzeichen
Rehasport
Sport im Park
Spaziertreffs



Sportabzeichen

- ▶ Der Fitnessorden für Jedermann!
- ▶ Eine bedarfsorientierte Abnahme ist bis ins hohe Alter möglich, Leistungskatalog bis 99 Jahren
- ▶ Auch für Menschen mit Handicap ausgerichtet und individuell angepasst
- ▶ Vor Corona knapp 3.000 Erwerber*innen des Deutschen Sportabzeichens pro Jahr
- ▶ Engagierte Prüfer*innen auf den Bielefelder DAS-Stützpunkten zum gemeinsamen Trainieren und Üben
- ▶ Stärkt das Gesundheitsbewusstsein und bietet eine gesellige sportliche Herausforderung



Rehasport

- ▶ Zertifizierte Angebote nach § 64 SGB 9
- ▶ Anleitung durch qualifizierte Übungsleitungen
- ▶ 22 Vereine sind Anbieter im Rehasport in den Indikationen: Orthopädie, Herzsport/ Innere Erkrankungen, Krebsnachsorge, Neurologie, Endoprothetik, Lungensport
- ▶ Bedarfsorientierte Angebote je nach Indikation der Person

Neu ab 2023!

**GESUNDHEITS
SPORTANGEBOTE
IN BIELEFELD**



Sport im Park

- ▶ Knapp 4.500 Menschen im Jahr 2022 in Bewegung gebracht
- ▶ 12 kooperierende Sportvereine
- ▶ Knapp 30 unterschiedliche Angebote pro Woche
- ▶ Mit einer der größten Projekte in ganz NRW
- ▶ Erfolgsprojekt seit 2018

SPORT IM
 **PARK**



Spaziertreffs

- ▶ 12 Standorte über Bielefeld verteilt, begleitet von ausgebildeten Spaziertreff-Pat*innen
- ▶ Für mehr Bewegung, gegen Einsamkeit, für Geselligkeit
- ▶ Infos mit Uhrzeit/Wochentag und Treffpunkt unter:



**DER SPAZIERTREFF IST EIN
GEWINN FÜR ALLE**

[Bielefelder Spaziertreff // Stadtsportbund
Bielefeld e.V. \(sportbund-bielefeld.de\)](http://sportbund-bielefeld.de)

Gedicht

*„ Beim Älter werden ist's ein Segen
Sich regelmäßig zu bewegen,
Wozu, das weiß doch jedes Kind...“*

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue and orange, creating a modern and dynamic visual effect.