

Projekt

Senioren-Aktiv-Club Deggendorf

Verein zur Förderung des körperlichen und geistigen Wohls
von Seniorinnen und Senioren

Stand: November 2021

Kurzzusammenfassung:

Ziel des Vereins „Senioren-Aktiv-Club“ ist es, das körperliche und geistige Wohl von Seniorinnen und Senioren zu fördern.

Über das Projekt

Klassifizierung

- BZgA: Praxisprojekt

Zielgruppen

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Hochaltrige Menschen (> 80 Jahre)

Themen

- Bewegungsprogramme und Angebote

Ziel des Vereins „Senioren-Aktiv-Club“ ist es, das körperliche und geistige Wohl von Seniorinnen und Senioren zu fördern. Hierfür bietet der Senioren-Aktiv-Club Landkreis Deggendorf e.V. Bewegungskurse, Wanderungen, Reisen, EDV-Schulungen im Internet-Café und einen Gemeinschaftsgarten, der als Biergarten genutzt wird, an. Der „Senioren-Aktiv-Club“ unterstützt die Stadt Deggendorf in ihrer gesamtstädtischen Strategie "Deggendorf im Wandel". Diese beinhaltet ein Handlungskonzept mit dem Ziel, den Lebensstandard im Alter aufrechtzuerhalten und für eine gesunde Altersstruktur zu sorgen.

Ziel(e)

- Bewegungs- und Mobilitätsförderung
- Förderung und Erhalt des Gesundheitszustandes
- Stärkung der individuellen Bewältigungsressourcen (z. B. Resilienz)
- Steigerung der Selbstständigkeit/Selbstbestimmung
- Kommunale Strategie und Netzwerkarbeit

Projektzeitraum

- Projektbeginn: Januar 2015
- Projektende: kein Ende geplant

Maßnahmen/Arbeitsprogramm

Bewegungsangebote:

- Nordic-Walking
- Line-Dance
- Yoga-Kurse
- Atemgymnastik
- Wöchentliche Wanderungen

Gruppentreffs:

- Seniorentreff im Gemeinschaftsgarten
- Kartenspielgruppen mit wöchentlichen Turnieren
- Gesangsgruppen
- Gehirnjogginggruppe
- Mal- und Bastelgruppen

Weitere Angebote:

- Tagesausflüge und Kurzreisen
- Vorträge und Lesungen
- Kneippanlage
- Quiz-Veranstaltungen
- Billardtisch und Tischtennisplatte
- Internet-Café und EDV-Schulung
- Feiern und Feste zu verschiedenen Anlässen, z. B. gemeinsame Geburtstagsfeiern

Ergebnisse

- wöchentlich stattfindende Angebote
- monatlich stattfindende Ausflüge

Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)

Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

Zielgruppe

- Menschen im Alter von 50 – 80 Jahren und älter
- Ab 90 Jahren beitragsfrei

Teilnahmevoraussetzung

Die Mitglieder müssen bereit sein, sich aktiv im Verein einzubringen.

Empfehlungen zur personellen Ausstattung

Der Verein beschäftigt eine Verwaltungskraft, sowie für sein Vereinsgebäude (Klosterhof) ein Gebäudemanagement sowie eine Reinigungskraft.

Finanzieller Rahmen

- Mitgliedsbeiträge durch Senioren-Aktiv-Club Landkreis Deggendorf e.V.
- Zuschüsse von Stadt und Landkreis Deggendorf
- Spenden der Mitglieder sowie Erträge aus der Gastronomie

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

Erfolgsfaktoren:

- Freude an der Begegnung
- Vernetzung der Clubmitglieder (Vermeidung von Einsamkeit im Alter; Vorbeugen so lange Mobilität noch gewahrt ist)
- große Immobilie mit zahlreichen geeigneten Räumlichkeiten

Stolpersteine:

- Die Mitglieder werden immer älter und damit in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt. Selbiges gilt auch für die Gruppenleiter. Aus diesem Grund müssen manche Kurse eingestellt werden

Kooperation(en)

- Stadt Deggendorf

Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/detailseite/senioren-aktiv-club/>
- Älter werden in Balance – Wettbewerb
<https://wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de/wettbewerbsarchiv/2015-2016/stadt-deggendorf.html>

Weitere Quellen:

- Senioren-Aktiv-Club
<https://sacdeg.de/>

Kontakt

Stadt Deggendorf, Hauptamt/OB-Büro
Franz-Josef-Strauß-Str. 3
94469 Deggendorf

Ansprechperson: Sandro Pfeiffer
Franz-Josef-Strauß-Str. 3
94469 Deggendorf (Bayern)
E-Mail: sandro.pfeiffer@deggendorf.de