

## Newsletter „Aktiv & gesund älter werden!“

### Lilienthal

Am Standort Lilienthal wurden zwei neue Maßnahmen initiiert. Der „Lilienthaler Aktivpass“ soll ältere Menschen mit viel Spaß in Bewegung bringen und gleichzeitig neue Kontakte knüpfen lassen. Teilnehmende, die bei allen drei Veranstaltungen dabei sind, bekommen sogar einen Überraschungspreis, was als zusätzlicher Anreiz zum Mitmachen gelten soll.

### Lilienthaler Aktivpass

#### Anmeldung zum Lilienthaler Aktivpass

Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Veranstaltungen spätestens bis zu einer Woche vorher beim Kreissportbund Osterholz e.V.  
Bahnhofstraße 97a  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
Email: [info@ksb-osterholz.de](mailto:info@ksb-osterholz.de)  
Tel.: 04791-5045  
Fax: 04791-502102 an.

#### Ich melde mich zu folgender/n Veranstaltung/en an

- Aktiv mit Boccia, 24.08.21
- Wandertag, 07.09.21
- Besichtigung des Heimatmuseums, 02.11.21

Vorname u. Name: .....

PLZ u. Ort .....

Telefon: .....

Email .....

Verein .....

Geburtsjahr .....

### Lilienthaler Aktivpass

**Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und gleichzeitig nette Menschen kennenlernen? Dann ist der Lilienthaler Aktivpass genau das Richtige für Sie!**

Im Rahmen des Kooperationsprojekts „Aktiv & gesund älter werden“ zwischen dem KSB Osterholz e.V., dem LSB Niedersachsen e.V. und der AOK Niedersachsen wurde der Lilienthaler Aktivpass ins Leben gerufen, um ältere Menschen in und um Lilienthal zu einem aktiven und gesunden Lebensstil zu motivieren.

Der Aktivpass beinhaltet eine Reihe von Veranstaltungen, bei denen Sie in geselliger Runde in Bewegung kommen. So wird nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch das soziale Miteinander gefördert. Durch die spezielle Auswahl von Veranstaltungsorten, die für Lilienthal bezeichnend sind, werden außerdem die Ortskenntnisse vertieft.

Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Veranstaltungen spätestens bis zu einer Woche vorher beim Kreissportbund Osterholz e.V.  
Bahnhofstraße 97a, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
Email: [info@ksb-osterholz.de](mailto:info@ksb-osterholz.de)  
Tel.: 04791-5045, Fax: 04791-502102 an.

**Wichtig!** Bei den einzelnen Veranstaltungen werden die aktuellen Corona-Regeln und Hygienevorschriften eingehalten. Eine Teilnehmerbegrenzung ist vorgesehen.

**Lassen Sie sich überraschen!  
Wer an allen drei Veranstaltungen teilgenommen hat, bekommt einen Überraschungspreis!**

## Lilienthaler Aktivpass



Aktiv und gesund leben –  
und nette Menschen  
kennenlernen!



## 1. Aktiv mit Boccia

Steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit bei einem Boccia-Spaß-Turnier und trainieren Sie in netter Gemeinschaft die funktionale Fitness bei einem Spaziergang mit dem Fitnessrucksack!

**Vorkenntnisse werden nicht benötigt – Einsteiger und Geübte sind beide willkommen.**

Tag der Veranstaltung: Dienstag, der 24. August 2021  
Beginn der Veranstaltung: 16.00 Uhr – 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Murken's Hof  
Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal



## 2. Wandertag durch die Lilienthaler Gehölze

Naturerleben im Lilienthaler Gehölz macht Spaß, schult die Achtsamkeit, aktiviert die Sinne und baut vorhandenen Stress ab. Die Bewegung an der frischen Luft hat dabei positive Auswirkungen auf das Herzkreislaufsystem. So kommt die gute Laune beim Wandern und netten Gesprächen von ganz allein.

**Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mit!**



*Herbstimpressionen im Lilienthaler Gehölz und Fitness – Park im Butendieker Gehölz*



Tag der Veranstaltung: Dienstag, der 7. September 2021  
Beginn der Veranstaltung: 16.00 Uhr bis ca. 18.30 Uhr mit Pausen  
Treffpunkt: Murken's Hof  
Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal



## 3. Besichtigung des Heimatmuseums im „Emmi Brauer Haus“

**Inkl. Führung durch Karl-Heinz Sammy**

Ein Besuch im Emmi Brauer Haus ist immer etwas Besonderes. Erfahren Sie mehr über die Geschichte Lilienthals und lernen Sie die Heimatkultur der Gemeinde kennen. Falls gewünscht, wird die Führung auf Plattdeutsch gehalten.

**Die Teilnehmerzahl für die Besichtigung des Heimatmuseums ist begrenzt.**

Tag der Veranstaltung: Dienstag, der 2. November 2021  
Beginn der Veranstaltung: 16.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Klosterstraße 1 (Platzhirsch)



Die zweite Maßnahme mit dem Titel „**Aktiv & gesund älter werden**“ macht **Station in Grasberg**“ besteht aus einer dreiteiligen Workshopreihe. So werden ältere Menschen durch die Veranstaltungen „**Einführung in das Boulespiel**“, „**Brainwalking**“ und „**Outdoorfitness mit dem Fitness-Rucksack**“ nicht nur zu Bewegung und Spaß animiert, sie lernen zudem neue Bewegungsformate kennen und können gleichgesinnte Menschen treffen.

# „Aktiv & gesund älter werden“ macht Station in Grasberg

## Anmeldung zu „Aktiv & gesund älter werden“

Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Workshops spätestens bis zu einer Woche vorher beim Kreissportbund Osterholz e.V.  
Bahnhofstraße 97a  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
Email: info@ksb-osterholz.de  
Tel.: 04791-5045, Fax: 04791-502102 an.

### Ich melde mich zu folgender/n Veranstaltung/en an

- Einführung in das Boulespiel, 25.08.2021
- Brainwalking, 06.09.2021
- Outdoorfitness mit dem Fitnessrucksack, 28.09.2021

Vorname u. Name:

PLZ u. Ort:

Telefon:

Email:

Verein:

Geburtsjahr:

## Projekt „Aktiv & gesund älter werden“ macht Station in Grasberg

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und gleichzeitig nette Menschen kennenlernen? Dann ist die dreiteilige Workshopreihe „Aktiv & gesund älter werden“ genau das Richtige für Sie!

Das Bewegungsangebot in Grasberg ist Bestandteil des Kooperationsprojekts „Aktiv & gesund älter werden“ zwischen dem KSB Osterholz e.V., dem LSB Niedersachsen e.V. und der AOK Niedersachsen. In Kooperation mit der Gemeinde Grasberg, dem Grasberger Seniorenbearbeit, den Grasberger Vereinen und Institutionen sowie den Grasberger Dorfgemeinschaften laden wir alle älteren Menschen in und um Grasberg herzlich zum Mitmachen ein. Mit dem Bewegungsangebot werden die Teilnehmer/innen zu einem aktiven und gesunden Lebensstil motiviert. Bei dem vielfältigen Workshopangebot lernen Teilnehmer/innen neue Bewegungsarten kennen und kommen in geselliger Runde in Bewegung. So wird nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch das soziale Miteinander gefördert. Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Workshops spätestens bis zu einer Woche vorher beim Kreissportbund Osterholz e.V.  
Bahnhofstraße 97a  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
Email: info@ksb-osterholz.de  
Tel.: 04791-5045 oder Tel.: 04208-1616  
Fax: 04791-502102 an.  
Wichtig! Bei den einzelnen Angeboten werden die aktuellen Corona-Regeln und Hygienevorschriften eingehalten. Eine Teilnehmerbegrenzung ist vorgesehen.

**Wir freuen uns auf Ihr/dein Kommen.**

## Projekt „Aktiv & gesund älter werden“



## macht Station in Grasberg



### 1. Einführung in das Boulespiel

mit Martin Kuball von der Boule Compagnie Osterholz e.V.

Das Boulespiel ist ein geselliges Spiel für Menschen aller Altersstufen. In netter Gesellschaft lernen Sie die einfachen Spielregeln kennen und steigern beim Spielen ihre Konzentrationsfähigkeit.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt – Einsteiger und Geübte sind beide willkommen.

Datum: Mittwoch, der 25. August 2021  
Uhrzeit: 16.00 bis 18.30 Uhr  
Treffpunkt: Bouleplatz im „Würpe-Park“ in Grasberg\*

\*Am Ende der Zufahrt zu den Häusern Arp-Schnitger-Str. 22, 26 etc. alternativ zu erreichen über die Fußgängerbrücke beim Gebäude der CONCORDIA-Versicherung, und zwar nach rechts auf den Wanderweg ca. 250 m bis zum Boulefeld gehen)

### 2. Brainwalking

mit Petra Michaelis, liz. MAT-Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Der etwas andere Spaziergang als geistiger Fitmacher. Sinneswahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit werden mit leichter Bewegung und Eindrücken der Natur verknüpft.

Bitte festes Schuhwerk und sportliche, wetterfeste Kleidung tragen.

Datum: Montag, der 06. September 2021  
Uhrzeit: 15.30 Uhr – 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Findorffhof Grasberg, Am Schiffgraben 7, 28879 Grasberg



### 3. Outdoorfitness mit dem Fitnessrucksack

mit Petra Subarew, liz. Übungsleiterin

Der Rucksack enthält alles, was für eine kreative Fitnessseinheit im Freien benötigt wird. Verschiedene Trainingsgeräte werden getestet und „Natural Movements“ werden in der Natur praktiziert.

Bitte festes Schuhwerk und sportliche, wetterfeste Kleidung tragen.

Datum: Dienstag, der 28. September 2021  
Uhrzeit: 15.30 Uhr – 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Findorffhof Grasberg, Am Schiffgraben 7, 28879 Grasberg



Zu der Veranstaltung „**Einführung in das Boulespiel**“ erschienen 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Im Anschluss an die Veranstaltung hat sich eine Gruppe herausgebildet, die sich zukünftig regelmäßig Donnerstagvormittag wieder zum Bocciaspielen treffen wollen.

Am **6.9.2021** trafen sich Aktivitätshungrige zu einem etwas anderen Spaziergang. **Brainwalking** ist die Kombination aus Übungen zur Sinneswahrnehmung, Konzentration, Aufmerksamkeit und leichter Bewegung.



Pressemitteilungen dazu:

SEITE 2 | DIENSTAG 24. AUGUST 2021

## Kreissportbund Osterholz Aktivitäten für Ältere

Angebote des Kreissportbunds



In Grasberg wurde kürzlich eine neue Boule-Bahn eröffnet.

**CHRISTINA KLINGHAGEN**

Lilienthal/Grasberg. In geselliger Runde neue Bewegungsformen kennenlernen und dazu die Ortskenntnisse erweitern können sportlich interessierte Senioren aus dem Landkreis Osterholz. Unter dem Motto „Wir bringen Bewegung in die Gemeinden Grasberg und Lilienthal“ verfolgen der Kreissportbund (KSB) Osterholz, der Landessportbund Niedersachsen und die AOK Niedersachsen ein gemeinsames Ziel. Herausgekommen sind hierbei die Veranstaltungsreihen „Aktiv & gesund älter werden in Grasberg“ und der „Lilienthaler Aktivpass“, die jeweils drei Aktionsangebote beinhalten.

## Aktiv und gesund älter werden

Veranstaltungen in Lilienthal und Grasberg

Osterholz-Scharmbeck/Grasberg/Lilienthal (eb). „Wir bringen Bewegung in die Gemeinden Grasberg und Lilienthal“ haben sich Kreissportbund (KSB) Osterholz, Landessportbund (LSB) Niedersachsen und AOK Niedersachsen gemeinsam vorgenommen.

Herausgekommen sind die beiden Veranstaltungsreihen „Aktiv & gesund älter werden in Grasberg“ und der „Lilienthaler Aktivpass“. Es sind dreiteilige Aktionsangebote für alle bewegungsbegeisterten Bewohner:innen in und um Grasberg und Lilienthal. Mit einer speziellen Auswahl von Bewegungsangeboten lernen die Teilnehmenden in geselliger Runde neue Bewegungsformen kennen und eignen sich gleichzeitig Ortskenntnisse an, versprechen die Organisatoren.

Nähere Informationen sind den Flyern zu entnehmen, die auf der Homepage des KSB Osterholz zu finden sind ([www.ksb-osterholz.de](http://www.ksb-osterholz.de)). Darin sind auch die Termini

für beide Veranstaltungsorte genannt. Für Grasberg sind es der 25. August (16 bis 18 Uhr, Thema: „Einführung in das Boulespiel“), der 6. September (15.30 bis 17 Uhr, „Brainwalking“) und der 28. September (15.30 bis 17 Uhr, „Outdoorfitness mit dem Fitnessrucksack“), für Lilienthal der 24. August (16 bis 18 Uhr, „Aktiv mit Boccia“), der 7. September (16 bis 18.30 Uhr, „Wandertag durch die Lilienthaler Gehölze“) und der 2. November (16 bis 17 Uhr, „Besichtigung des Heimatmuseums im Emmi Brauer Haus mit Vortrag von Karl-Heinz Sammy über die Lilienthaler Vereine - falls gewünscht auch auf Plattdeutsch“). Anmelden können sich Interessierte aus den Gemeinden Grasberg und Lilienthal per E-Mail unter [info@ksb-osterholz.de](mailto:info@ksb-osterholz.de). Ziel des Projekts ist es, regionale Netzwerke und Bewegungsangebote, die sich an den Bedürfnissen der älteren Menschen orientieren, zu fördern und langfristig sicherzustellen.

So ist in Grasberg für den 25. August, von 16 bis 18 Uhr, eine Einführung in das Boule-Spiel geplant. Ein „Brainwalking“ steht am 6. September, von 15.30 bis 17 Uhr auf dem Programm und der 28. September, von 15.30 bis 17 Uhr, steht ganz im Zeichen von Outdoor-Fitness mit dem Fitnessrucksack.

In Lilienthal heißt es am 24. August von 16 bis 18 Uhr „Aktiv mit Boccia“. Ein Wandertag durch die Lilienthaler Gehölze steht am 7. September von 16 bis 18.30 Uhr an und gemeinsam soll am 2. November von 16 bis 17 Uhr das Heimatmuseum im Emmi-Brauer-Haus besichtigt werden. Hierbei gibt es einen Vortrag von Karl-Heinz Sammy über die Lilienthaler Vereine - falls gewünscht auch auf Plattdeutsch.

Anmeldungen sind möglich per E-Mail an [info@ksb-osterholz.de](mailto:info@ksb-osterholz.de). Weitere Informationen sind den Flyern zu entnehmen, die unter [www.ksb-osterholz.de](http://www.ksb-osterholz.de) abrufbar sind.

Zudem wurde ein weiteres Bewegungsangebot vor Ort geschaffen. Mit „**3000 Schritte für die Gesundheit**“ können sich zukünftig Menschen ab 65 Jahren in geselliger Runde treffen und gemeinsam in Worpswede aktiv werden. Mit Freude an Bewegung und Gemeinschaft können Seniorinnen und Senioren hier gemeinsam in fröhlicher Runde spazieren gehen.

**3000 Schritte für die Gesundheit**

Gemütliches Gehen in fröhlicher Runde!

Kostenlos auch für Nichtmitglieder!

Miteinander gehen. Bewegen. Austausch.

**Die ersten 3000 Schritte**

Am 14.07.2021\*  
um 15.00 Uhr  
ca. 3 km (ca. 60 Min)

**Treffpunkt\***  
Am Vereinshaus  
In De Wischen 11a  
27726 Worpswede

**Wegbeschreibung:**  
Vom Bahnhof kommend am Hallenbad vorbeifahren/gehen und links abbiegen.

\*Danach alle 14 Tage, mit variablem Treffpunkt!

**Anmeldung**

Sie möchten unser neues Sportangebot testen? Wir freuen uns sehr über eine Anmeldung von Ihnen!

**Kontakt**

Falls Sie Fragen oder Anmerkungen haben, wenden Sie sich bitte an:

Inge Tessmann  
Tel: 047922372  
E-Mail: [clanitokri@web.de](mailto:clanitokri@web.de)

**Weitere Informationen**  
finden Sie unter:  
[www.tsv-worpswede.de](http://www.tsv-worpswede.de)

## Qualifizierungsmaßnahme

am Samstag, 11.09.21 findet von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Dannenberg die Fortbildung „**Gehirntraining**“ für **ÜL-C** statt

Kognitive Fähigkeiten helfen uns Anforderungen im privaten und beruflichen Alltag souverän zu meistern. Mit mentaler Aktivierung und leichter Bewegung stärken wir unsere geistige Leistungsfähigkeit und verbessern unser Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Ein trainierter Kopf kann sich besser konzentrieren und neue Informationen leichter aufnehmen und verarbeiten, bis ins hohe Alter. Das Training mit einfach durchzuführenden Übungen und jeder Menge Spaß wirkt wie ein gezieltes Warm Up und Konditionstraining für den Kopf. Die Teilnehmenden erwartet eine abwechslungsreiche Mischung aus Information und Praxis auf wissenschaftlich fundierter Basis. Die Referentin Petra Michaelis ist Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. Diese Fortbildung findet bei schönem Wetter überwiegend draußen und bei Regen in der Turnhalle statt.



Zwei weitere tolle Angebote von „Aktiv & gesund älter werden“ sind bereits geplant und ausgeschrieben:

**Di., 28.09.21**, um 15.30 Uhr bei einem **Spaziergang mit dem Fitnessrucksack** mitmachen (Treffpunkt ist wieder der Findorffhof)

und/oder

am **Di., 02.11.21**, um 16.00 Uhr bei der **Besichtigung des Heimatmuseums** des „Emmi Brauer Haus“ in Lilienthal, inklusive Führung mit Karl-Heinz Sammy.

### **KSB Peine**

Im Rahmen einer zielgruppenspezifischen und projektbezogenen Qualifizierungsmaßnahme zur Gesundheitsförderung für ehrenamtlich engagierte Menschen, die aktiv, gelassen und gesund älter werden möchten, richtete der KSB Peine innerhalb der „Sportregion KSB Hildesheim, KSB Peine, KSB Salzgitter“ in der Zeit vom 12.-16.07.2021 eine Sportassistenten/innen-Ausbildung zum Thema Gesundheit & Bewegung im Umfang von 30 Stunden aus.

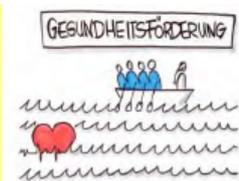
Mithilfe kleiner, sportpraktischer Bewegungssequenzen zu Inhalten wie Tänze und Sitztänze, Übungen zur Sturzprophylaxe, kleine Bewegungsspiele mit Handgeräten und Alltagsmaterialien, Sitz- und Hockergymnastik, Entspannungsformen und rückengerechtes Alltagsverhalten, Denksportaufgaben in Bewegung, das Parksportabzeichen und dem Alltags-Fitness-Test (AFT) in der freien Natur, Trendsportangebote wie Unihoc und Disc Golf sowie Koordinationsübungen und Aufgaben zur Tiefenentspannung konnten sich die Teilnehmenden der 5-tägigen Ausbildung sehr schnell kennenlernen und zeigten bei allen Aktivitäten ein sehr großes Engagement.

Auch Informationen zur gesunden Ernährung, Entwicklung von gesunden Lebensstilen sowie Maßnahmen zur „Ersten Hilfe“ standen neben aktuellen und zukünftigen gesellschaftlichen Fragestellungen rund um das Thema Gesundheit und Bewegung auf dem Programm.

KreisSportBund  
Peine e.V.



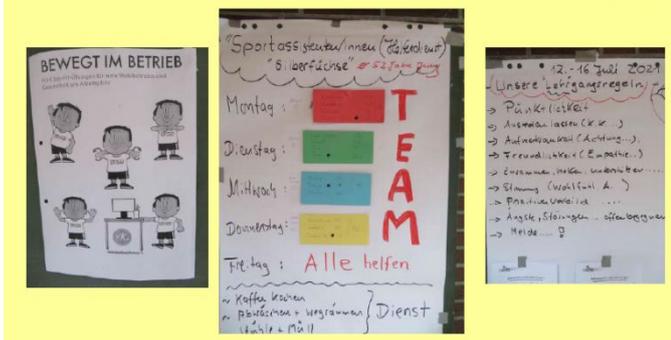
## Zielsetzung



- **Qualifizierung** engagierter Menschen in sozialen Verantwortungsbereichen der Gesundheits- und Bewegungsförderung zu Sportassistenten/innen.
- **Unterstützung** und Stärkung der sozialen Einrichtungen und Sportvereine mit zusätzlichen Sport-, Spiel- und Bewegungsangeboten (Verhaltensprävention-Hilfe zur Selbsthilfe).
- **Vernetzung** der Zuständigkeitsbereiche von sportlicher Bildung Erziehung und Betreuung in einer Gesundheitsregion (Verhältnisprävention).
- **Strukturelle Verbesserung** der gesundheitlichen und sozialen Situation von älteren Menschen durch zusätzlich qualifizierte Sportassistenten/innen als Starthelfer/innen.

Teilgenommen haben 14 Teilnehmende aus 5 Nationen

## Impressionen VII



## Impressionen X



• Seniorenhelfer und engagierte Personen im Gesundheitsbereich

## Impressionen III



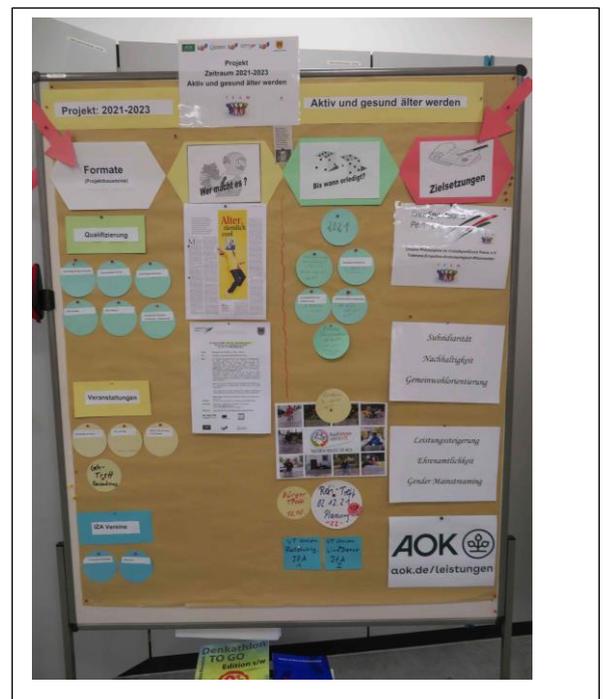
## Impressionen IV



Am Donnerstag, den 02.09.21 lud der KSB Peine zu einer Pressekonferenz ein. Inhalt der Veranstaltung war neben der Vorstellung des Kooperationsprojektes „Aktiv und gesund älter werden“, auch die Bekanntmachung zukünftiger Veranstaltungstermine.

Geplant ist zunächst ein Bürgertreff am **12.10.21** in der Gemeinde Lengede. Als vorläufiges Programm wurde folgender Ablauf geplant:

1. Kurzer Einstieg mittels einer Filmsequenz zum Projekt
2. Power Point Präsentation zum geplanten Projektverlauf
3. Stellwandabfrage (3) Markt der Möglichkeiten mit Anregungen
4. Aussprache und weiteres Vorgehen mit Einbindung der TN



Als weitere Standorte für zukünftige Bürgertreffs einigte sich die Steuerungsgruppe auf folgende Gemeinden.

1. Gemeinde Ilsede

2. Gemeinde Edemissen

# „Aktiv und gesund älter werden“ – Peine bis 2023 Projektstandort

Mithilfe von Bürgertreffs möchte der Kreissportbund ermitteln, welche Bewegungsangebote vor Ort fehlen

VON LUKAS EVERLING

**KREIS PEINE.** Die Gesellschaft in Deutschland wird immer älter. „Und wenn man von Alter spricht, dann ist das nicht mehr ab 50 oder 60. Es hat sich verändert. Mittlerweile sind es 80 und 90“, erklärt Ralf Klemm, Referent des Kreissportbundes Peine (KSB). Und die Menschen werden heutzutage nicht nur immer älter, „sondern wollen im Alter immer länger fit und gesund bleiben“, erklärt Klemm. Stolz präsentiert er, dass Peine bis April 2023 Partnerstandort des Landessportbundes (LSB) und der AOK Niedersachsen im Projekt „Aktiv und gesund älter werden“ ist.

Im Kern geht es darum, dass den älteren Menschen aus der Stadt Peine und den umliegenden Kommunen mehr Teilhabe und Teilnahme ermöglicht wird. In den kommenden 20 Monaten soll ermittelt werden, welche Bewegungsangebote den Leuten vor Ort fehlen und welche weiterhin verfolgt werden sollen. „Es geht vor allem darum“, erklärt Nina Panitz, Referentin des LSB, „die Menschen zu erreichen und anzusprechen, die bisher noch nicht so aktiv sind.“

Auf eine große Auftaktveranstaltung habe der KSB wegen der anhaltenden Corona-Pandemie verzichtet. „Wir sind quasi leise durch die Hintertür gekommen“, sagt Ralf Klemm. „Unterschwellig haben wir bereits mit den ersten Modulen gestartet.“ Dabei gehe es nicht unbedingt um gänzlich neue Angebote. „Es gibt diese Veranstaltungen bereits länger. Allerdings nicht in dieser Masse. Wir können es nun komprimierter stattfinden lassen“,

**„Es geht vor allem darum, die Menschen zu erreichen, die bisher noch nicht so aktiv sind“**

Nina Panitz  
vom Landessportbund Niedersachsen

die ihre erlangten Erfahrungen in ihren Einrichtungen einsetzen können. Insgesamt stellen der LSB und die AOK



Ralf Klemm (rechts) und die Arbeitsgruppe, die sich um das Projekt „Aktiv und gesund älter werden“ kümmert. Von links: AOK-Regionaldirektor Hans Hermann Buhmann, LSB-Referentin Nina Panitz, Marlis Ussat von der Lebenshilfe Peine-Burgdorf, Petra Ernst vom Kreissportbund Peine, Jürgen Rump (Seniorenbeauftragter) und Anke Bode (Fachdienst Soziales) vom Landkreis Peine, sowie Gesundheits-sportreferent Hermann Spörl vom Kreissportbund Peine.

FOTO: LUKAS EVERLING

erklärt Ralf Klemm.

Die erste Bedarfsabfrage vor Ort soll am 12. Oktober in Lengede bei einem Bürgertreff stattfinden, zu dem interessierte Personen eingeladen sind. „Wir wollen wissen, welche Angebote vor Ort benötigt werden. Dazu können wir dann Qualifizierungsmaßnahmen durchführen“, erklärt LSB-Referentin Nina Panitz. Es gehe darum, Assistenten auszubilden,

die ihre erlangten Erfahrungen in ihren Einrichtungen einsetzen können. Insgesamt stellen der LSB und die AOK

Niedersachsen für den Projektzeitraum 20.000 Euro zur Verfügung.

„Wir wollen die Leute motivieren, sich zu engagieren“, fügt Ralf Klemm zu. „Die Teilhabe ist genauso wichtig wie die Teilnahme. Durch ihr ehrenamtliches Einbringen, erlangen die Leute ein höheres Selbstwertgefühl und die älteren Menschen wollen gezeigt bekommen, dass sie gebraucht werden“, weiß der KSB-Referent. Hans Hermann Buhmann, Regionaldirektor der AOK, bringt den Kern des Projekts auf ein Wort: „Es geht um die Lebensqualität.“

Auch nach den zwei Projektjahren sollen die Vereine, Verbände und sonstigen Einrichtungen weiterhin von den

## Highlights des KSB im September

### Am Samstag, 18. September,

findet der „Kerlgesund“-Tag für Männer in der Stadionsporthalle in Groß Ilsede statt. Nach der Begrüßung (10 Uhr) und einem Fachvortrag zum Thema „Raus mit euch“ erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit an zwei Workshops teilzunehmen. Weitere Infos gibt es unter [www.ksb-peine.de](http://www.ksb-peine.de), der Anmeldeschluss ist am 10. September. Die Teilnahme kostet 10 Euro.

aufgebauten Netzwerken profitieren. „Wir wollen es zum Selbstläufer machen“, erläutert Ralf Klemm. „Die zwei Jahre sollen nur der Anschlag

### Am Sonntag, 19. September,

findet der Frauensporttag im Berufsbildungszentrum in Vöhrum statt. Nach der Begrüßung um 9 Uhr und einem kurzen Fachvortrag können die TeilnehmerInnen drei unterschiedliche Workshops belegen. Die Anmeldung ist per Mail an [pernst@ksb-peine.de](mailto:pernst@ksb-peine.de) oder telefonisch unter (0 51 71) 297 92 04 bis zum 12. September möglich. Die Teilnahme kostet 15 Euro.

sein.“ Nach dem Bürgertreff in Lengede, wolle der KSB weitere Infozirkel in so vielen Peiner Gemeinden wie möglich veranstalten.

# Damit Menschen auch im Alter fit und aktiv bleiben

**Gesundheit** Kooperationspartner wollen neue niedrigschwellige Bewegungsangebote schaffen und bestehende erweitern.

Von Christian Mannsbart

**Kreis Peine.** Auch wenn die Corona-Pandemie die Entwicklung kurzzeitig ausgebremst hat, steigt die Lebenserwartung in Deutschland stetig an, wie Erhebungen des Statistischen Bundesamtes zeigen. Umso größer ist die Herausforderung, Menschen auch im Alter fit und mobil zu halten. Diesem Ziel hat sich die landesweite Kooperationsvereinbarung „Aktiv & gesund älter werden“ verschrieben.

In Peine arbeiten der Kreissportbund (KSB), die Gemeinde, die AOK sowie Vertreter verschiedener Vereine und Institutionen in einer regionalen Steuerungsgruppe daran, diese Vorgabe für den Landkreis umzusetzen. Die dritte und

gleichzeitig erste Gruppensitzung in Präsenz fand vergangene Woche in der KSB-Geschäftsstelle in Peine statt. Gestartet ist das Projekt im April. „Wir wollen möglichst flächendeckend niedrigschwellige Bewegungsangebote neu schaffen und bereits bestehende erweitern. Dafür müssen die regionalen Netzwerke auf- und ausgebaut werden“, berichtete Ralf Klemm, Sportreferent für Sportentwicklung im KSB.

Erwähnte Angebote müssen nicht zwingend von Sportvereinen, sondern können auch von Pflegepersonal oder Privatleuten durchgeführt werden – etwa in Seniorenstiften oder der Nachbarschaftshilfe. Hilfe zur Selbsthilfe lautet das Motto. „Hier ist es wichtig, dass wir die Anleitenden entsprechend qualifi-

zieren“, weiß Klemm. Der KSB spricht aktuell Gemeinden an, die wiederum die Vereine, Einrichtungen und Bürger ins Boot holen. Sie können sich in Informationsveranstaltungen einen Überblick verschaffen. Lengede wird im Oktober den Anfang machen.

Doch nicht nur ältere Menschen profitieren vom Bewegungsangebot. „Junge Menschen, die an Demenz erkrankt sind, finden sich bisher kaum in Bewegungsangeboten wieder“, so Anke Bode, Altenhilfeplanerin beim Landkreis Peine.

Die Projektlaufzeit ist auf zwei Jahre angelegt. Der Standort Peine wird von den Projektträgern, der AOK und dem Landessportbund Niedersachsen, mit 20.000 Euro unterstützt.



**Steuerungsgruppe des Projekts in Aktion.** FOTO: CHRISTIAN MANNSBART / REGIO PRESS

## Standort Winsen

- Broschüre aller Aktivitäten für Ältere der Winsener Vereine - Titel: „Aktiv und Gesund älter werden - WiB= Winsen in Bewegung“
- Neue Vereinsangebote:
  - 3000 Schritte
  - Fitness für Senioren
- Materialtasche zum Gedächtnistraining, Ausleihe möglich, Fortbildung für ÜL
- Fortbildung AFT und AFT-PraxisProgramm
- Bewegungsspaziergänge
- Fortbildung GreenCare- Bewegung in der Natur für Menschen mit (beginnender) Demenz