

# Mobil bis ins Alter

Von Burkhard Westerweg

## Neues Projekt zwischen Verbandsgemeinde Diez und Deutschem Turnerbund

**Selbstständigkeit und Mobilität bis ins hohe Alter erhalten: Zusammen mit dem Deutschen Turner-Bund verfolgen Sportvereine und Verbandsgemeinde das Projekt „AUF (Aktiv Und Fit) Leben“ mit speziellen Bewegungsgruppen.**



**Bewegen sich auf sportliche Ziele im Alter zu: Verbandsgemeinde, Vereine und Turnerbund unterzeichneten den Vertrag zum gemeinsamen Projekt „AUF-Leben“. Foto: Westerweg**

### Diez.

Formal der Akt, weitreichend dessen Folgen: Mit Unterschriften unter einem Vertrag hat sich am Donnerstag ein „kommunales Tandem“ in den Dienst der Gesundheit gestellt. Das Ziel: Ältere Menschen zur Bewegung ermuntern. Der stellvertretende Bürgermeister der Verbandsgemeinde, Michael Schnatz, formuliert es so: „Mit Blick auf das Phänomen einer stetig steigenden Lebenserwartung geht es darum, die gewonnenen Lebensjahre bei möglichst guter Gesundheit und mit Lebensqualität zu gestalten.“ Dazu gehören soziale Kontakte und dazu gehört, selbstständig zu bleiben.

Die Sportvereine VfL Altdiez, er stellt mit dem früheren Vorsitzenden Klaus-Hermann Wilbert auch den Netzwerkkoordinator, TuS Gückingen, TSK Diez und TV Scheidt sind mit dabei, dazu Seniorenorganisationen und die Kirchengemeinde Eppenrod.

Drei Gruppen haben im Herbst unter dem Leitgedanken „aktiv älter werden“ den Betrieb aufgenommen: 18 bis 20 Senioren kommen (teils per Fahrdienst) aus Altdiez und Heistenbach zum VfL, 15 seit Mittwoch aus Gückingen, Aull und Hambach zum TuS und 30 bis 34 zum TSK. An zwei weiteren Standorten steht der Auftakt bevor: In Scheidt für die Esterau, Holzappel und Umgebung und in Eppenrod, wo eine bestehende kirchliche Seniorengruppe um sportliche Aktivitäten ergänzt werden soll. Denkbar, aber noch nicht spruchreif: Eine in Balduinstein existierende Bewegungsgruppe mit Hilfe der SG auf den Raum Schaumburg auszuweiten.

### Nachhaltige Arbeit

Vor Vertretern der Sportvereine und Übungsleitern bezeichnete Schnatz nachhaltige Seniorenarbeit als wichtige Zukunftsaufgabe, den demografischen Wandel anzunehmen und aktiv zu gestalten. Stolz wies der Beigeordnete über das kommunale Tandem von Verbandsgemeinde und Vereinen hinaus auf die Zusammenarbeit mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen als eine von bundesweit vier Pilotkommunen hin. Die Verknüpfung beider Projekte sei einmalig in Deutschland und ein Alleinstellungsmerkmal mit Ehre und Verpflichtung zugleich.

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und soziale Kontakte stellte der im DRK engagierte Kommunalpolitiker als wichtige Voraussetzung für ältere Menschen im eigenen Wohnumfeld und eine älter werdende Gesellschaft im ländlichen Raum insgesamt dar. Bestätigt fühlte sich der Beigeordnete nach der Erfahrung, wie intensiv und engagiert die Teilnehmer in Altdiez bei der Sache waren. Michael Schnatz verband es mit einem Zitat des französischen Nobelpreisträgers Alexis Carrel: Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.

AUF-Leben – dieses vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend an sechs Modellstandorten finanziell unterstützte Projekt zielt darauf ab, Menschen in der zweiten Lebenshälfte spezielle Bewegungsangebote zu schaffen und pflegende Angehörige einzubeziehen. Über sogenannte Netzwerke aus vielen wichtigen Partnern soll die Zielgruppe, zu der inaktive Ältere ebenso gehören wie Menschen mit Demenz, angesprochen und motiviert werden.

Während der Projektlaufzeit wird standortübergreifend ein Leitfaden für „nachhaltige Netzwerkarbeit“ erarbeitet und bis zum Ende des Projekts (Mitte 2015) fertiggestellt. Der Inhalt: eine Auflistung von Partnern und Aufgaben und Hilfestellung, den Zugang zu den Zielgruppen zu erlangen, passende Angebote einzuführen und langfristig umzusetzen. Schließlich soll die sportliche Seniorenarbeit über den Projektzeitraum hinaus konstant fortgesetzt und bei Bedarf ausgebaut werden.

Nach der Unterschrift informierten Miriam Schreck, beim Turnerbund Referentin für den Bereich Senioren, und Kirstin Schöneberg vom Turnverband Mittelrhein über Inhalte und Details zu Fahrdiensten, Finanzierung und Kontakt zu den Adressaten. Die Vizepräsidentin, die für das Kampfrichterwesen zuständig ist und Seniorenmeisterschaften betreut: „Die Zielgruppe wird immer stärker, und die Menschen suchen Gemeinschaft und Geselligkeit.“

Artikel vom 07.12.2013, 03:00 Uhr (letzte Änderung 07.12.2013, 03:31 Uhr)

Artikel: <http://www.fnp.de/lokales/limburg-lahn/Mobil-bis-ins-Alter;art680,702081>

© 2013 Frankfurter Neue Presse