

Sportbund bringt Bewegung ins Altenheim

Mondorfer Seniorenresidenz beteiligt sich an Modellprojekt – Weitere Teilnehmer gesucht

VON PETER FREITAG

Niederkassel. Sport und Bewegung in den Alltag eines Altenheims zu integrieren ist nicht einfach. Viele Bewohner sind in ihrer Mobilität mehr oder weniger stark eingeschränkt und für Sportangebote nicht erreichbar. Der Landessportbund (LSB) Nordrhein-Westfalen will das ändern. Denn gerade im hohen Alter ist Bewegung ein entscheidender Faktor, um Mobilität, Alltagskompetenz und soziale Teilhabe zu erhalten. Positive Effekte von Bewegung und Sport auf das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Gesundheit älterer Menschen gelten als wissenschaftlich belegt. Bereits im vergangenen Jahr startete der LSB deshalb das Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“.

Mit der Mondorfer Seniorenresidenz nimmt jetzt erstmals eine Einrichtung aus dem Rhein-Sieg-Kreis an dem Modellprojekt teil, das vom Landesgesundheitsministerium und den Pflegekassen gefördert wird. Waltraud und Heinz Weirich, Trainerpaar von der Spielvereinigung Lülsdorf-Ranzel (LüRa), kommen regelmäßig in die Einrichtung, um im Gemeinschaftsraum mit den Bewohnern zu tanzen. Die Übungen sind dabei allerdings auf die körperlichen Möglichkeiten der Senioren zuge-



Als erste Einrichtung im Rhein-Sieg-Kreis nimmt das Mondorfer Seniorenheim am Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ des Landessportbundes NRW teil.
Foto: Peter Freitag

schnitten. Getanzt werden kann im Stehen, aber auch auf einem Stuhl oder auch im Rollstuhl.

„Unser Ziel ist, dass aus jeder der 19 Kommunen des Rhein-Sieg-Kreises mindestens ein Altenzentrum dabei ist“, sagt Wolfgang Müller, der Präsident des Kreissportbundes (KSB) Rhein-Sieg. Dieser hat als Dachverband der Sportvereine in der Region das

Projekt in der Mondorfer Seniorenresidenz angestoßen und sich um die 1000 Euro Anschubfinanzierung durch den LSB beworben. Mit dem Geld aus Düsseldorf werden die Honorare für die Trainer finanziert. Weitere Kosten fallen nicht an, weil die Räume Seniorenheime genutzt werden können. „Wir haben selbst noch im Internet

gesucht, welcher Verein zur Unterstützung des Projektes in Frage kommen würde“, schildert Alexander Gillert, Sportmanager des KSB. Er hofft darauf, dass sich nun weitere Vereine und Senioreneinrichtungen melden, um mitzumachen. Das Sportangebot für die Heimbewohner muss sich dabei nicht auf Tanzen beschränken. „Vieles ist denkbar“, sagt KSB-Präsident Müller. „Das kann auch

Stuhlgymnastik sein oder Bewegungsangebote mit dem Rollator.“

Vereine und Seniorenheime, die am Modellprojekt teilnehmen wollen, bekommen beim Kreissportbund Rhein-Sieg, auf dessen Internetseite, per E-Mail sowie unter 02241/690 60 weitere Informationen. mail@ksb-rhein-sieg.de www.ksb-rhein-sieg.de