



Engagiert gegen Einsamkeit Im Sportverein

Silvia Holtei (Mülheimer Sportbund e.V.)
Tanja Westhöfer-Häde (Styrumer Turnverein von 1880 e.V.)
Nicole Ritter (Dümptener Turnverein 1885 e.V.)

Mittwoch, 10.04.2024, 17:00–18:30 Uhr



Agenda

- Begrüßung
- Vorstellung Mülheimer Sportbund e.V. (Silvia Holtei)
 - anschließend: Moderierte Fragerunde
- Vorstellung Projekt „Walkie-Talkie“ des Styrumer Turnvereins von 1880 e.V. (Tanja Westhöfer-Häde)
 - anschließend: Moderierte Fragerunde
- Vorstellung Dümptener Turnverein 1885 e.V. (Nicole Ritter)
 - anschließend: Moderierte Fragerunde
- Podiumsdiskussion
- Feedback und Abschied

Eine Frage zum Start

Engagierst du dich schon
gegen Einsamkeit?
Wenn ja, wie?



Engagierst du dich schon gegen Einsamkeit? Wenn ja, wie?

12 antworten

präventionsprojekt
tierschutz
sportehrenamt
bisher noch nicht
sportangebot in einem nbz
im chor
gehtreffs
musik
koordination eineprojekt
vorstandsarbeit im verein
abteilungen gründen
im sportverein



Vorstellung: Mülheimer Sportbund e.V.

Silvia Holtei

<https://www.muelheimer-sportbund.de>



Einsamkeit entgegenwirken mit Sport und Bewegung

- Der Mülheimer Sportbund e.V. ist der Dachverband Mülheimer Sportvereine, mit insgesamt 152 Mitgliedsvereinen.
- Der Mülheimer Sportbund e.V. leistet nicht nur im Kinder- und Jugendsport hervorragende Arbeit, sondern hat auch seit 2013, im Senioren- und Gesundheitssport durch die zwei Landesprogramme „**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**“ und „**Bewegt GESUND bleiben**“ in Kooperation mit Mülheimer Sportvereine, einen wichtigen Meilenstein in der Bewegungslandschaft für Ältere in Mülheim an der Ruhr erreichen können.



Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Sportangebote für Senior*innen
in Mülheim an der Ruhr

Ihre Ansprechpartnerin

Mülheimer Sportbund e.V.
Silvia Holtei
Tel.: 0208 / 308 50 42
silvia.holtei@msb-mh.de

Fotos:
Silvia Holtei © Mülheimer Sportbund e.V.



Hier finden Sie mehr
Infos über den
Mülheimer Sportbund e.V.

Gefördert durch:
Stiftung
Leben mit Krebs



Hier gibt es mehr
Infos zum Sport
gegen Krebs.

AUSGABE 2023
Mülheim macht Sport

Eine Kooperation von:
Mülheimer Sportbund e.V.
Mülheimer SportServices
Mülheimer Sportvereine



- Der Mülheimer Sportbund e.V. hat in Kooperation mit Mülheimer Sportvereine einen Flyer für Seniorensport entworfen.
- 2013 hatten sich gerade mal ein Drittel der Vereine daran beteiligt. Mittlerweile hat es sich verdoppelt. Das zeigt wie wichtig Sport für Senior*innen hier in Mülheim geworden ist

Sportbedürfnisse im Alter

- Die Teilnahme an Sportaktivitäten im Alter ist nicht nur für die körperliche Gesundheit wichtig, sondern auch für das soziale Wohlbefinden. Gemeinsame Sporterlebnisse fördern das Gefühl der Zugehörigkeit und helfen, der Isolation im Alter entgegenzuwirken.
- Insbesondere Einsamkeit zu überwinden, erfordert oft aktive Schritte und Strategien. Sport kann hierbei eine Schlüsselrolle spielen, indem er sowohl physische als auch soziale Bedürfnisse erfüllt.
- Für ältere Menschen gibt es spezielle Sportangebote, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Programme wie Seniorengymnastik, Wassergymnastik für Senior*innen oder Nordic Walking, um nur einige zu nennen, bieten nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen.



Sportvereine sind Gemeinschaften, die Unterstützung und Zugehörigkeit bieten. Sie ermöglichen es Menschen, gemeinsam Herausforderungen zu meistern und soziale Netzwerke aufzubauen, was wesentlich zur Überwindung von Einsamkeit beiträgt.

- Mittlerweile haben sich Sportvereine zu **Orte von Begegnungen** und **Gemeinschaft** entwickelt. Menschen aller Generationen können ihre soziale/familiäre Heimat im wohnortnahen Sportverein finden und dort sozialen Zusammenhalt erleben.
- Aufgrund ermittelter Bedarfe und individueller Nachfrage passen die Sportvereine (z.B. als Paten des Sports der Älteren im Stadtteil, Wohngebiet o.ä.) ihr Angebot an und entwickeln spezifische Angebote und Betreuungsformen für ältere Menschen.
- Um dieses Potenzial zu erschließen, ist es wichtig, Menschen, die im Sportverein integriert sind, auch auf lange Sicht in Vereinsstrukturen einzubinden.
- Für die Vereinsverantwortlichen ist es insbesondere wichtig, im Blick zu haben, dass sich in verschiedenen Lebensphasen des Umbruchs z.B. Ruhestand auch die zeitlichen und finanziellen Ressourcen ändern.
- Dies sollte auch bei der Gestaltung von Mitgliedschaften im Verein berücksichtigt werden.

Anteil der Bewegungsangebote in Mülheim





- Nordic Walking- Ein Projekt für an Krebs erkrankte Frauen
- Das Nordic Walking-Projekt speziell für Brustkrebspatientinnen
- Nordic Walking Führerschein als zusätzlicher Anreiz für Krebspatientinnen
- Projekt „Rudern für Krebserkrankte-Gemeinsam begeistern“
- Kanufahren für Krebserkrankte
- Meditative Bewegung und Beratung für Krebserkrankte – Online

- Teilnahme an Seniorenmessen
- Mittwochsradeln für Interessierte
- Rollstuhl und Rollator-Parcour
- Bewegungskurse aller Bereiche (vom 6 Wochen-Kurs bis zu einem Jahr Förderung)
- Tag des Mülheimer Sports
- Sport im Park
- Gemeinsame Treffen – zum Spaziergang in den einzelnen Stadtteilen
- Pedelec-Training für die ältere Generation
- Alltags Fitness Testungen



Nachhaltige Angebote

- Kooperation Verein und Senioreneinrichtung: Franziskushaus, Engelbertusstift, Carpe Diem, Fliedner Dorf, Tanz im Schloss (Styrum), Hildegardisquartier
- Mittlerweile haben sich die vielfältigen, zugeschnittenen Bewegungsangebote für Senior*innen des Mülheimer Sportbundes e.V. in Kooperation mit den Sportvereinen so weit verbreitet, dass eine Warteliste der Einrichtungen besteht.

Kooperationspartner*innen

Gesundheitskonferenz
Mülheim an der Ruhr (Für
den Mülheimer Sportbund
e.V. – Silvia Holtei)

Ausgebildeter Demenz
Partner (Für den
Mülheimer Sportbund e.V.
– Silvia Holtei)

Seniorenbeirat Mülheim
an der Ruhr (Für den
Mülheimer Sportbund e.V.
– Silvia Holtei)

Netzwerk Mülheim –
Bereich Speldorf, Broich
und Saarn

Stadt Mülheim an der
Ruhr Seniorenberatung
und Wohnberatung

Senioreneinrichtungen in
Mülheim – sowie
Krankenhäuser in
Mülheim

Demenzhäuser in
Mülheim

Private Krankenpflege in
Mülheim

Alzheimer Gesellschaft
Mülheim an der Ruhr e.V

Gesundheitsamt
Mülheim an der Ruhr

Senioren-Netzwerk Club
e.V.

Alt? Na und! (Zeitschrift)

Seniorenwegweiser

Mülheimer Sportvereine
e.V.

Diakonie, AWO und
Caritas

Runder Tisch Demenz

Gerontopsychiatrie

Netzwerk der
Generationen

Altentagesstätten

Pflegestützpunkte

Tagespflegeein-
richtungen

Alter und Pflege

Seniordienste Mülheim
an der Ruhr,
Nachbarschaftshäuser

...und viele mehr



Mülheimer Sportbund e. V.
Silvia Holtei
Telefon: 0208 / 308 50 42
E-Mail: silvia.holtei@msb-mh.de

VIELEN DANK!



Vorstellung: Projekt „Walkie-Talkie“ im Styrumer Turnverein von 1880

Tanja Westhöfer-Häde

<https://styrumertv.de/>

Walkie Talkie

Der etwas andere Lauftreff vom Styruer Turnverein

Meine Person



- Jahrgang 1975
- verheiratet, 3 Töchter
- ab meinem 16 Lebensjahr im Verein und Verband ehrenamtlich tätig
- ausgebildete Fitness-Trainerin seit 2000
- seit 2012 ÜL im Turnverein
- Übernahme Abteilungsleitung Turnen ab 2017
- derzeit auch komm. Sportwartin des Vereins

Styrumer Turnverein von 1880 e. V.

- einer der großen Mehrspartenvereine in Mülheim
- liegt im Stadtteil Styrum > Brennpunkt Migration
- knapp 30 ÜL und 10 Helfer leisten in 40 Kursen ca. 2.500 Stunden Sport für die Teilnehmer im Jahr > diese finden überwiegend auf dem vereinseigenen Gelände, aber auch in städtischen Hallen statt
- durch den Umbau „Moderne Sportstätten“ werden wir gerade barrierefrei
- Auszeichnungen: familienfreundlicher Sportverein & Integrationsstützpunkt
- Herausforderung der Zukunft (ÜL- & Engagierten-Suche, Finanzierung - Förderung)



WEGE ENTSTEHEN BEIM GEHEN

Antonio Machado

Seit 2023 sind wir als
Verein Integrations-
Stützpunkt und erhalten
für dieses Angebot
Fördergelder aus dem
Topf Integration durch
Sport



Das Konzept

- **niederschwelliges Bewegungsangebot (Walkie)**
 - > jede(r) kann mitlaufen, denn es wird gemütlich gestartet und das Tempo der jeweiligen Gruppe angepasst
 - > es gibt keine Ausreden, da Kinder ohne Betreuung, Hunde u. ä. einfach mitgebracht werden können
- **Austausch und Unterhaltung (Talkie)**
 - > jede(r) kann sich mit einem Gesprächspartner seiner Wahl/der Gruppe unterhalten
 - > dies geschieht am Anfang zögerlich bzw. in der Muttersprache; mehr und mehr öffnen sich die Frauen aber und finden Gleichgesinnte/Freundinnen

Die Strecken

- ca. 7 km durch das alte MüGa-Gelände
 - ca. 7 km am Ruhrpark Oberhausen/ Kreuz Kaiserberg
-
- beide Strecken beginnen am selben Ausgangspunkt
 - zuerst ein kurzes Stück auf der Straße und dann direkt hinein in die Natur
 - die Strecken sind Rundwege, so dass TN die langsamer sind/pausieren müssen und auf dem Rückweg einfach wieder eingesammelt werden

Der Mehrwert

- Bewegung an der frischen Luft > Zeit für sich selbst
- die Sprachbarrieren werden mit der Zeit kleiner > die Frauen werden sicherer im praktischen Umgang mit der deutschen Sprache ohne ihre Muttersprache aufzugeben
- die Frauen vernetzen sich untereinander, sie geben sich Hilfestellungen und stehen den anderen zur Seite > Vorteil hier auch der Austausch zwischen den Generationen
- Probleme und Hürden können angesprochen und im besten Fall im Netzwerk aufgelöst werden
- der Zusammenhalt wird gestärkt und es werden gemeinsam andere Kursangebote besucht
- die TN finden den Mut ihre Geschichten zu teilen

Fazit


SEI STÄRKER ALS
DEINE STÄRKSTE AUSREDE


- dieser Kurs ist mehr als Sport
- wir empowern die Frauen und geben ihnen Raum, Gehör und Sprache

~~AUFGEBEN~~

~~NACHGEBEN~~

ALLES
GEBEN



....noch Fragen???
Dann gerne jetzt!!!



Oder jederzeit!!!
Kontakt:
turnen@styrumertv.de



Vorstellung: Dümptener Turnverein 1885 e.V.

Nicole Ritter

<https://www.dtv1885.de/>

Aktive Gruppen



Montag

11.00 Uhr	Stuhlgymnastik
17.15 Uhr	Rücken aktiv
19.30 Uhr	Gymnastik

Dienstag

18.30 Uhr	Gymnastik
-----------	-----------

Mittwoch

10.00 Uhr	Rücken aktiv
17.15 Uhr	bewegter Rücken
19.00 Uhr	Frauenturnen
20.00 Uhr	Frauenturnen

Donnerstag

09.00 Uhr	Rücken aktiv
10.00 Uhr	Fit werden – Fit bleiben



Eine Frage zum Schluss

Was ist deine wichtigste Erkenntnis aus dieser Veranstaltung?



Was ist deine wichtigste Erkenntnis aus dieser Veranstaltung?

9 antworten

niedrigschwellige angebot
kinder sind betroffen
sport ist toll viele projekte
einsamkeit trifft alle
es braucht ressourcen
sport macht gesund
bedarf finanz förderung
mehr ehrenamtliche



Weiterführende Informationen

- Themenreihe Einsamkeit: <https://veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de/category/einsamkeit/>
- Walkie Talkie-Lauftreff, Styrumer Turnverein: https://www.muelheimer-sportbund.de/fileadmin/co_system/muelheim/media/Angebote/Integration_durch_Sport/Stuetzpunktvereine/Artikel_Styrum_HP.pdf
- Dümptener Turnverein 1885 e.V.: <https://www.dtv1885.de/>
- Mülheimer Sportbund e.V.: <https://www.muelheimer-sportbund.de/>
- Initiativen und Angebote gegen Einsamkeit (Übersicht mit Suchfunktion): <https://www.land.nrw/einsamkeit>
- Eigenes Projekt eintragen: <https://www.land.nrw/einsamkeit/formular>

Nächste Veranstaltungen

Themenreihe „Engagiert gegen Einsamkeit“

- „Gemeinsam ein Projekt entwickeln“
Dienstag, 16.04.2024, 17:00–19:00 Uhr

Vergangene Veranstaltungen mit Aufzeichnung

- „Was bedeutet das?“
- „Projekte und Ideen“
- „Mögliche Umsetzung und Rechtsformen“
- „Akteur*innen und Handlungsansätze“



www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Nächste Veranstaltungen

Neue Reihe „Engagement voranbringen“

- „Zeitgemäß kommunizieren – wesentliche Kanäle für Vereine“
Donnerstag, 18.04.2024, 17:00–18.30 Uhr
- „E-Mail war gestern! Kommunikation und Organisation via digitale Plattformen“
Donnerstag, 25.04.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „Antisemitismus im Ehrenamt: Wie erkennen wir ihn?“
Donnerstag, 02.05.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „Kostenfreie Beratung für eure Projektidee!“
Donnerstag, 16.05.2024, 17:00 bis 18:30 Uhr
- „Kommunikationsstrategie in 5 Schritten“
Donnerstag, 23.05.2024, 17:00 bis 18:30 Uhr
- „10 Tipps für bessere Texte“
Donnerstag, 20.06.2024, 17:00 bis 18:30 Uhr



www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Nächste Veranstaltungen

Fördermittel im Fokus

- „Förderung der SozialstiftungNRW“
Dienstag, 30.04.2024, 17:00–18.15 Uhr

Stark fürs Ehrenamt

- „So stärkt ihr euch gegen digitale Gewalt“
Montag, 13.05.2024, 17:00 bis 18:30 Uhr
- „EfA – Ehrenamt für Alle. Hilfeempfangende werden zu Hilfegebenden“
Montag, 27.05.2024, 17:00–18.15 Uhr

Mahlzeit! Recht & Regeln am Mittag

- „Zusammenarbeit mit dem Finanzamt als gemeinnützige Organisation“
Mittwoch, 17.04.2024, 12:15–12:50 Uhr
- „Ehrenamt als Nebentätigkeit“
Mittwoch, 15.05.2024, 12:15–12:50 Uhr
- „Gebäudeenergiegesetz und Wärmeplanungsgesetz“
Mittwoch, 29.05.2024, 12:15–12:50 Uhr



www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Vielen Dank!

Aufzeichnung der Veranstaltung
und weitere Informationen zum Thema in Kürze auf:

www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Ihr findet uns auch in den sozialen Medien:

Facebook: <https://www.facebook.com/engagiertinnrw>

Instagram: https://www.instagram.com/engagiert_in_nrw/

