

Mitteilung zur Kenntnis

Geschäftszeichen:
I/52

Verantwortliche/r:
Sportamt

Vorlagennummer:
52/142/2017

Aktuelle Entwicklungen zum GESTALT-Projekt

Beratungsfolge	Termin	N/Ö	Vorlagenart	Abstimmung
Sportbeirat	02.05.2017	Ö	Kenntnisnahme	
Sportausschuss	02.05.2017	Ö	Kenntnisnahme	

Beteiligte Dienststellen

I. Kenntnisnahme

Der Bericht der Verwaltung dient zur Kenntnis.

II. Sachbericht

Aufgrund der Nachfragen in der letzten Sitzung des Sportausschusses vom 07. Februar 2017 werden zum Projekt noch weitere Informationen gegeben. Weiterhin wird die zuständige Sachbearbeiterin Frau Barusel einen mündlichen Bericht im Ausschuss abgeben.

Das GESTALT-Projekt (Gehen-Spielen-Tanzen als lebenslange Tätigkeiten) ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm für Seniorinnen und Senioren.

Entwickelt wurde das Projekt im Jahr 2010 vom Institut für Sportwissenschaft und Sport der FAU. Vorrangiges Ziel des Programmes ist die **Prävention** von Demenz, dies im Unterschied zu Bewegungsangeboten für bereits Demenzerkrankte, wie beispielsweise des Vereins Dreycedern.

Die Prävention von Demenz kann durch die gezielte Vernetzung von Körper- und Gedächtnistraining bei gleichzeitigem sozialen Kontakt erreicht werden.

Beispiel Squaredance: der Körper muss sich bewegen, für den Geist ist es etwas Neues, er muss mitzählen und er muss sich auf andere Menschen einstellen. Diese Kombination fördert die Neuronen- und Synapsenbildung im Gehirn, was letztlich die Prävention der Demenz ausmacht.

Inhaltlich bestehen die GESTALT-Kurse aus vielfältigen Bewegungsformen, wie Tanzen, Laufspiele oder Koordinationsübungen. Zusätzlich finden pädagogisch-psychologisch aufbereitete Gespräche über Motivation und mögliche Barrieren statt, so dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu eigenem weiterführenden Bewegen im Alltag angeleitet werden.

Meist besteht die Zielgruppe aus älteren Erwachsene (Generation 60 plus), die ein erhöhtes Risiko für Demenzerkrankungen aufweist, insbesondere körperlich inaktive und sozial benachteiligte Personen.

Seit 2013 ist die Stadt Erlangen Träger des GESTALT-Projekts mit einer Personalressource von 10 Std./Woche für Verwaltung, Akquise und Ausbau. Während 2014 es noch vier Stadtteile mit rund 40 TeilnehmerInnen waren, sind seit 2016 sechs Stadtteile mit etwa 80 TeilnehmerInnen aktiv. Drei geschulte Übungsleiterinnen halten diese Kurse ab.

Die Akquise der Zielgruppe ist schwierig und der Gewinn von Mittlerpersonen langwierig.

III. Zur Aufnahme in die Sitzungsniederschrift

IV. Zum Vorgang