

Der **Landessportbund NRW** ist die Dachorganisation von 63 Sportfachverbänden und 54 Stadt- und Kreissportbünden. Er vertritt die Interessen von über 19.000 Sportvereinen mit rund fünf Millionen Mitgliedern. Der LSB NRW ist wichtiger gesellschaftlicher Akteur in den Bereichen Gesundheit, Bildung, Inklusion und Integration.

Mit den Programmen

- **Bewegt ÄLTER werden in NRW!** und
- **Bewegt GESUND bleiben in NRW!**

fördert der LSB NRW den Breitensport und den gesundheitsorientierten Sport für die gesamte Bevölkerung in NRW.

In der **Landesarbeitsgemeinschaft Freie Wohlfahrtspflege NRW** arbeiten Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Der Paritätische, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk und Jüdische Kultusgemeinde mit ihren 17 Spitzenverbänden zusammen. Sie beschäftigen mehr als 700.000 Menschen. In ihren Einrichtungen, mit ihren Diensten und ehrenamtlich Engagierten leisten sie einen bedeutenden Beitrag zu Pflege, Alter, Beratung, Bildung, Teilhabe, Inklusion, Prävention und Gesundheit.



### Kontaktadressen vor Ort und Beispiele für eine gute Zusammenarbeit:



#### Kontakte

##### Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg

Telefon 0203 7381-0

Fax 0203 7381-616

E-Mail: [Info@lsb-nrw.de](mailto:Info@lsb-nrw.de)

Internet: [www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)

#### Ansprechpartner:

Michael Heise

Referatsleiter Breitensport

Telefon 0203 7381-890

E-Mail: [Michael.Heise@lsb-nrw.de](mailto:Michael.Heise@lsb-nrw.de)

Fotos: Andrea Bowinkelmann

#### Landesarbeitsgemeinschaft Freie Wohlfahrtspflege NRW

Kontakt über:

Arbeiterwohlfahrt Bezirk Westliches Westfalen e. V.

Kronenstraße 63 - 69, 44139 Dortmund

Internet: [www.freiewohlfahrtspflege-nrw.de](http://www.freiewohlfahrtspflege-nrw.de)

#### Ansprechpartner:

Norbert Dyhringer

Abteilungsleiter Soziales

Telefon 0231 5483-245

E-Mail: [Norbert.Dyhringer@awo-www.de](mailto:Norbert.Dyhringer@awo-www.de)



Sport und Freie Wohlfahrtspflege vor Ort:

**Gemeinsam** für ein  
aktives, bewegtes und  
gesundes Altern!

Eine Kooperation des Landessportbundes NRW und der  
Freien Wohlfahrtspflege NRW für mehr Bewegung und  
Lebensqualität im Alter



## Gemeinsam Perspektiven schaffen und Chancen sichern!

Der Landessportbund NRW und die Freie Wohlfahrtspflege NRW haben eine Vereinbarung geschlossen. Sie wollen die Zusammenarbeit ihrer Untergliederungen in den Regionen, Kommunen und Quartieren intensivieren. Gemeinsam wollen sie die Lebensqualität älterer Menschen verbessern und durch Bewegung und Sport ihre Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Die kommunalen Sportorganisationen und die Sportvereine sowie die Einrichtungen, Dienste und ehrenamtlich Engagierten vor Ort sollen sich vernetzen, gemeinsame Aktionen und Angebote gestalten und Gemeinschaft stiften.



## Pluspunkte Bewegung und Sport

### Sport bewegt Alle!

Wir wollen Bewegung in das Leben älterer Menschen, ob in der Pflege oder zu Hause, bringen. Unser Ziel ist die Teilhabe Aller an den lokalen Angeboten und Aktivitäten. Die Angebote werden selbstverständlich auf die Notwendigkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmer abgestimmt.

### Bewegung und Sport

#### dienen Körper, Geist und Seele!

Bewegung, Spiel, Sport und Entspannung haben in jedem Alter vielfältige positive Wirkungen. Sie fördern körperliche Ausdauer und Beweglichkeit, bringen Spaß, wirken ausgleichend auf die Psyche, stärken Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein.

### Bewegung und Sport

#### dienen der Bewältigung des Alltags!

Die Erfahrungen, die gemacht werden, lassen sich auf den Lebensalltag übertragen. Bis ins hohe Alter bleiben Menschen vitaler, kommunikativer, sind im Alltag sicherer und erhalten sich die Fähigkeit, ihr Leben selbst zu gestalten.



„Bewegung 55plus“ in einer stationären Alteneinrichtung

### Bewegung und Sport

#### dienen dem Wohlbefinden!

Der soziale Kontakt in der Gemeinschaft trägt zu Wohlbefinden und Lebensqualität bei. Einsamkeit ist in höherem Alter heute weit verbreitet. Sie kann nachweislich krank machen. Gemeinsam statt einsam ist unser Credo.

### Bewegung und Sport

#### halten mobil und flexibel!

Menschen, die sich in ihrem Alltag regelmäßig bewegen oder Sport treiben, weisen eine höhere Mobilität im Alter auf. Wer mobil ist, der kann auch flexibel auf die Anforderungen des Alltags und der persönlichen Situation reagieren.

## Pluspunkte der Zusammenarbeit vor Ort:

- Leistungsstarke Partner mit ausgebauter Infrastruktur vor Ort schaffen Synergien.
- Sie sind im Sozial- und Lebensraum der Menschen unmittelbar präsent (z.B. den Begegnungsstätten).
- Der Sport kommt zu den Menschen, dorthin wo sie leben.
- Die Angebotspalette für Ältere und Hochaltrige in den Einrichtungen wird um das Segment Bewegung und Sport erweitert.
- Die Bewegungsangebote für alle Interessierten sind kostengünstig und sozial verträglich kalkuliert.
- Bewegungsangebote auch für spezielle Zielgruppen z.B. für Menschen mit Demenz können vorgehalten werden.
- Durch gemeinsame Aktivitäten werden soziale Kontakte gefördert.
- Offene Angebote für alle.
- Es stehen qualifizierter Übungsleitungen mit spezifischem Know-how im Sport mit Älteren zur Verfügung.
- Einrichtungen und Dienste der Wohlfahrtspflege stärken ihr Profil als Akteur „Gesundheit und Bewegung für Ältere“.