

## Info & Kontakt

### Stadt Gütersloh

Fachbereich Sport  
Friedrich-Ebert-Str. 54  
33330 Gütersloh  
Tel. 05241 / 82-2915  
E-Mail: [Vjollca.Memaj@guetersloh.de](mailto:Vjollca.Memaj@guetersloh.de)  
[www.guetersloh.de](http://www.guetersloh.de)

Fachbereich Familie und Soziales  
Berliner Str. 70  
33330 Gütersloh  
Tel. 05241 / 82-2156  
Email: [Heidi.Ostmeier@guetersloh.de](mailto:Heidi.Ostmeier@guetersloh.de)  
[www.guetersloh.de](http://www.guetersloh.de)

### Kreissportbund Gütersloh

Am Reckenberg 6  
33378 Rheda-Wiedenbrück  
Tel. 05241 / 85-1446  
E-Mail: [ksb@gt-net.de](mailto:ksb@gt-net.de)  
[www.ksb-gt.de](http://www.ksb-gt.de)

## Das Team

Jürgen Jentsch (Seniorenbeirat Gütersloh, Vorsitzender)  
Corinna Brambach (Seniorenbeirat Gütersloh)  
Erhard Galetzka (Seniorenbeirat Gütersloh)  
Bernd Müller (Stadtsportverband Gütersloh)  
Günter Feisel (Stadtsportverband Gütersloh)  
Heidi Ostmeier (Stadt Gütersloh, FB Familie und Soziales)  
Vjollca Memaj (Stadt Gütersloh, FB Sport)  
Margret Eberl (Kreissportbund Gütersloh)



# Sport im besten Alter

Eine Initiative in Gütersloh



Gemeinsam engagiert  
für ein bewegtes Älterwerden!





Zahlreiche Studien belegen, dass körperliche Aktivität einer der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist. Dabei geht es nicht nur um den Erhalt von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Ein bewegungsorientierter Lebensstil zielt auf ein erfolgreiches Altern im Sinne einer lebenslangen Handlungsfähigkeit ab. Bewegung ist ein wichtiger Gesundheitsbaustein, um bis ins hohe Alter selbstbestimmt leben, soziale Kontakte pflegen und bei größtmöglicher Mobilität den Alltag bewältigen zu können.

### Die AG „Siba - Sport im besten Alter“

Die Gütersloher Arbeitsgemeinschaft (AG) „Siba - Sport im besten Alter“ wurde 2008 auf Initiative des Seniorenbeirates ins Leben gerufen und engagiert sich seither für die Belange älterer Menschen im Themenfeld „Sport und Gesundheit“.

### Was wir bewirken wollen

Ziel der Initiative ist es, auf die besondere Bedeutung von Sport- und Bewegungsprogrammen für die Gesundheitsförderung älterer Menschen aufmerksam zu machen. Seniorinnen und Senioren sollen ermutigt werden, bestehende Angebote mehr als bisher anzunehmen. Gleichzeitig will „Siba“ Netzwerke initiieren und Sportvereine, Wohlfahrtsverbände und Altenheimen gewinnen, sich gemeinsam für ein bewegtes und gesundes Altern zu engagieren.

### Beteiligte Partner

- Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh
- Fachbereiche Familie und Soziales, Sport der Stadt Gütersloh
- Kreissportbund Gütersloh
- Stadtsportverband Gütersloh

### Gemeinsam für ein bewegtes Älterwerden

Die Arbeitsgemeinschaft „Siba“ orientiert sich an den Zielsetzungen des landesweiten Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“. Der Kreissportbund Gütersloh, kommunaler Partner des Landessportbundes NRW im Rahmen dieses Programms, kümmert sich gemeinsam mit dem Stadtsportverband Gütersloh und dem Fachbereich Sport der Stadt Gütersloh um die sportfachliche Ausrichtung unserer AG. Der Seniorenbeirat und der FB Familie und Soziales der Stadt Gütersloh haben die Seniorenpolitik sowie die kommunale Altenarbeit im Blick, sie fungieren als Netzwerkmotor und bilden die organisatorische Mitte der AG.

**Broschüre „Siba - Sport im besten Alter“**  
Angebotsverzeichnis mit mehr als 100 Sportangeboten der Vereine und Verbände für ältere Menschen in der Stadt Gütersloh.

### Gastvortrag „Aktiv älter werden - Gesundheit braucht Bewegung“

Mit Prof. Dr. Heinz Mechling, Deutsche Sporthochschule Köln.

### Ausstellung „Bewegte Senioren - Fit in die Zukunft“

Die vom Landessportbund NRW in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln konzipierte Ausstellung gastierte für vier Wochen in der Stadtbibliothek Gütersloh. Neben einem Eröffnungsvortrag wurden verschiedene Bewegungsworkshops angeboten.

### Siba - Fotowettbewerb „Sport im Alter - Bewegung erleben“

Aus den prämierten Fotos wurde eine Wanderausstellung mit großen Foto-Displays gestaltet.

### Siba - Fachtag & Sport aktiv „Gesund älter werden“

Wissenschaft trifft Praxis - ein bewegter Dialog aus Vorträgen und Workshops zu den Themen „Stürze vermeiden“ und „Aktiv gegen Demenz“. Gastvortrag „Wir leben in einer Welt der langen Leben“, Frau Prof. Dr. Dr. Ursula Lehr.

### Gymwelt on Tour - Sturzprophylaxe & geistige Fitness

Fachtagung & Workshop-Kompodium für Übungsleiter der Sportvereine, Fachkräfte aus der Altenarbeit, dem Gesundheitswesen sowie Interessierte. In Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund sowie dem Westfälischen Turnerbund

### Bewegungsförderung in der Altenpflege

Weiterbildung für Mitarbeiter aus Altenpflegeeinrichtungen zum Thema Sturzprävention. In Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund sowie dem Westfälischen Turnerbund.

### Aktivtag „Bewegt ÄLTER werden“

Ein sportlicher Schnuppertag zum aktiven Kennenlernen der vielfältigen Facetten und Möglichkeiten eines bewegten Älterwerdens in Theorie und Praxis. Gastvortrag „Gesundheit im Blick—Bewegung im Alter“, Prof. Dr. Henning Allmer, gesund e.V. Köln.

### Ein bisschen SALTO muss sein - Bewegt zu einem gesunden Lebensstil im Alter

Ein Vortragsabend mit Sportlegende Eberhard Gienger / Podiumsdiskussion mit Gästen aus Sport, Politik und Medizin

### Senioren-Aktiv-Treff im Rahmen des Turnfestes MIRATU 2014

Ein Programm-Mix zum Zuschauen, Zuhören und Mitmachen in der Stadthalle Gütersloh. In Kooperation mit dem Minden-Ravensberger-Turngau sowie dem Westfälischen Turnerbund.

### Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern

Schulung der BAGSO e. V. für Mitarbeitende in Sportvereinen und Senioreneinrichtungen

### Sport im Park - Bewegungstreffs für Ältere im Freien

Motto: Raus aus der Stube - Rein ins Grüne – Bewegungsspaß im Mohns Park!

### Aktionstag „Bewegt ÄLTER werden“

Ein sportlicher Schnuppertag zum aktiven Kennenlernen der vielfältigen Facetten und Möglichkeiten eines bewegten Älterwerdens in Theorie und Praxis. Gastvortrag Franz Müntefering (Botschafter des Landessportbundes NRW für das Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ und Vorsitzender der BAGSO e.V.)