netzwerk zukunftsraum land
LE 14-20

Fit wie ein Turnschuh

THEMENBEREICH | BASISDIENSTLEISTUNGEN, LEADER, GEMEINDEN | INNOVATION
UNTERGLIEDERUNG | WERTSCHÖPFUNG | WISSENSTRANSFER | BILDUNG & LEBENSLANGES LERNEN | LEADER | SOZIALE DIENSTLEISTUNGEN | INTEGRATION & SOZIALE
INKLUSION | CHANCENGLEICHHEIT | KLIMASCHUTZ | UMWELTSCHUTZ | INNOVATION
PROJEKTREGION | KÄRNTEN
LE-PERIODE | LE 14–20
PROJEKTLAUFZEIT | 04/22-12/22
PROJEKTKOSTEN GESAMT | 61.000,00€
FÖRDERSUMME AUS LE 14-20 | 20.000,00€
MASSNAHME | FÖRDERUNG ZUR LOKALEN ENTWICKLUNG (CLLD)
TEILMASSNAHME | 19.2. FÖRDERUNG FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DER VORHABEN IM RAHMEN DER VON DER ÖRTLICHEN BEVÖLKERUNG BETRIEBENEN STRATEGIE FÜR LOKALE ENTWICKLUNG
VORHABENSART | 19.2.1. UMSETZUNG DER LOKALEN ENTWICKLUNGSSTRATEGIE
PROJEKTTRÄGER | MÖLLTALER TENNISZENTRUM ERRICHTUNGS- UND BETRIEBSGESELLSCHAFT M.B.H

KURZBESCHREIBUNG

Ziel ist es, die ältere Generation durch verschiedene Gymnastik-, Bewegungs- und Sportarten zu fördern. Weiters sollen durch gemeinsame Aktivitäten und Ausübung des Sportes der Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl gestärktwerden.

Das Thema Fitness gewinnt bei der älteren Generation deutlich an Bedeutung, jeden Tag versuchen Menschen etwas für Ihren Körper zu tun. Dabei bedienen sie sich der unterschiedlichsten Methoden und wenden verschiedene Sportarten an. Die Ausübung von Sport hat nachhaltigen positiven Einfluss auf den körperlichen Zustand und die geistige und psychische Verfassung von Menschen, insbesondere von Senior:innen.

- Generation 50 wird durch verschiedene Sportarten und Methoden gefördert
- Zusammenhalt und Gemeinschaftsgefühl wird gestärkt
- Touristischer Nutzen
- Betreuung durch ausgebildete Trainer:innen
- Schaffung von Arbeitsplätzen

AUSGANGSSITUATION

Immer mehr Menschen werden immer älter. Da die Gesundheit älterer Menschen auch Auswirkungen auf soziokulturelle und wirtschaftliche Bereiche hat, stellt dieser demografische Wandel die Gesellschaft vor Herausforderungen. Es ist allgemein anerkannt, dass körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung, geistige Aktivitäten und soziale Teilhabe einen positiven Einfluss sowohl auf die Gesundheit als auch auf bereits bestehende Krankheiten haben. Aus diesen Gründen werden die Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung im Alter immer wichtiger.

Um einen Impuls für die Gesundheitsförderung von älteren Menschen zu setzen, ist es in der Tennishalle in Obervellach deshalb geplant, ein Bewegungszentrum für die Generation 50 zu initiieren und umzusetzen. Dies soll durch die Adaptierung eines barrierefreien Sanitärbereichs

und Ankauf von Geräten und Ausrüstung erfolgen.

ZIELE UND ZIELGRUPPEN

In erster Linie sollen bei diesem Projekt folgende Gruppen angesprochen werden:

- die ältere Generation
- Generation 50

Des Weiteren ist Bewegung aber auch für alle Altersgruppen äußerst wichtig und fördert die Gesundheit. Deshalb werden auch alle sonstigen Altersgruppen, vom Kleinkind bis zu Erwachsenen mittleren Alters angesprochen.

Aktiv gesund! Durch Gymnastik und Bewegung sollen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen verbessert beziehungsweise stabilisiert, sowie diversen Beschwerden (vor allem am Bewegungsapparat) vorgebeugt oder regeneriert werden.

Darüber hinaus werden das Gemeinschaftsgefühl und der Zusammenhalt gefördert, was in Zeiten der Pandemie und danach von besonderer Wichtigkeit ist. Aus diesen Gründen ist die Umsetzung des Projektes ein wesentlicher Beitrag für die physische und psychische Gesundheit und das soziale Gefüge insbesondere der älteren Generation in Obervellach.

Bewegung hält fit, sowohl körperlich als auch geistig.

PROJEKTUMSETZUNG UND MASSNAHMEN

- Ankauf diverser Geräte und Ausrüstung
- diverse Matten - Weichbodenmatte, Faltturmmatte
- Umkleidebank
- Sprossenwand
- diverse Kettlebells
- Kardio Cross Walk
- Umbau Sanitärbereich

ERGEBNISSE UND WIRKUNGEN

Gesundheit ist ein grundlegender humanitärer Wert und eine wichtige Ressource für das alltägliche Leben. Im Zuge der erheblichen demografischen Veränderungen in Europa sind grundsätzliche Anpassungen des Gesundheits- und Sozialsystems notwendig, um die Gesundheit der alternden Bevölkerung zu erhalten. Dabei spielen Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention eine große Rolle, um die Notwendigkeit und die Kosten von Pflege zu reduzieren.

Mit Ankauf der Geräte für die Senior:innen und Umbau des Sanitärbereiches wird aktive Gesundheitsförderung betrieben, die es ermöglicht, die Kontrolle über die eigene Gesundheit zu erhöhen und dabei die Gesundheit zu sichern. Durch dieses Projekt wird die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen durch Förderung der physischen und psychischen Fitness verbessert. Dieses Beispiel für gesundheitsfördernde Aktivitäten für ältere Menschen trägt dazu bei, aktives Altern zu ermöglichen und bildet ein neues und innovatives Handlungsfeld

ERFAHRUNG

Durch das reibungslose Zusammenarbeiten aller beteiligter Handwerker:innen konnte das Projekt

ohne Probleme umgesetzt werden.
Ebenso war die Vorfreude der zukünftigen Benutzer:innen der Anlage sehr motivierend und eine Bestätigung, dass das Projekt eine zukunftsweisende Entscheidung war.

Region Großglockner/Mölltal - Oberes Drautal

Region Großglockner/Mölltal - Oberes Drautal

Region Großglockner/Mölltal - Oberes Drautal

Region Großglockner/Mölltal - Oberes Drautal

Region Großglockner/Mölltal - Oberes Drautal