

Gemeinsame Presseerklärung



Hamburger Sportbund

Im Alter gemeinsam mehr bewegen: Krankenkassen und Gesundheitsbehörde fördern „Mach mit – bleib fit“

HAMBURG, 16.11.2018 – Die gesetzlichen Krankenkassen in Hamburg unterstützen gemeinsam mit der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz das Projekt „Mach mit – bleib fit“. Das Programm des Hamburger Sportbunds richtet sich an ältere Menschen, die keine langen Wege mehr auf sich nehmen können.

Die Bewegungsangebote der Sportvereine finden daher direkt im Quartier statt, beispielsweise in Nachbarschaftstreffs oder in Senioren-Einrichtungen. Im Vordergrund stehen Übungen zum Gleichgewicht, zu Alltagsbewegungen und zum motorisch ausgerichteten Gedächtnistraining.

Mit dem Angebot sollen ältere Menschen unterstützt werden, mehr Aktivität in ihren Alltag einzubauen. Pflegebedürftigkeit soll auf diese Weise so lange wie möglich vermieden werden. Gleichzeitig soll das Projekt die soziale Teilhabe und die psychische Gesundheit stärken.

Hamburg Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks: „Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um im Alter das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur zu trainieren. Die wohnortnahen Gruppenangebote des Projektes „Mach mit – bleib fit“ ermöglichen es, Sport in der Gemeinschaft auszuüben und zugleich soziale Beziehungen zu pflegen. Sie tragen auf diese Weise zu einer besseren Lebensqualität im Alter bei.“

„Mit anderen zusammen sportlich aktiv zu sein ist auch im höheren Alter einer der Schlüssel zu körperlicher und seelischer Gesundheit“, sagte Kathrin Herbst, Leiterin der Landesvertretung Hamburg des Verbands der Ersatzkassen, stellvertretend für die gesetzlichen Krankenkassen. „Daher unterstützen wir das Angebot, das es Senioren ermöglicht, sich in ihrer vertrauten Umgebung möglichst fit zu halten und ihre Lebensqualität zu verbessern.“

AnsprechpartnerInnen:

Federführend für die Veröffentlichung:

Verband der Ersatzkassen e.V., Landesvertretung HH
Stefanie Kreiss
Telefon: 040/413298-20
stefanie.kreiss@vdek.com

Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz
Rico Schmidt
Telefon: 040/42837-2332
pressestelle@bgv.hamburg.de

AOK Rheinland/Hamburg
Antje Meyer
Telefon: 040/2023-1401
antje.meyer@rh.aok.de

BKK-Landesverband NORDWEST
Thomas Fritsch
Telefon: 040/251505258
presse@bkk-nordwest.de

IKK classic
Peter Rupprecht
Telefon: 040/54003460014
peter.rupprecht@ikk-classic.de

KNAPPSCHAFT
Kristina Gottschlich
Telefon: 040/303881825
kristina.gottschlich@kbs.de

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561/78516183
kommunikation@svlfg.de

Hamburger Sportbund e.V.
Katrin Gauler
Telefon: 040/41908-225
k.gauler@hamburger-sportbund.de

Ralph Lehnert, Vorstandsvorsitzender Hamburger Sportbund:
„Mit den Sport-vor Ort Angeboten können Senior*innen in ihrem direkten Lebensumfeld Bewegungsangebote nutzen. Sie werden von unseren qualifizierten Übungsleiter*innen in ihrer Mobilität und damit auch in ihrer Selbstständigkeit gefördert. Unsere Mitgliedsvereine erreichen die Zielgruppe der Älteren und reagieren somit verantwortungsvoll auf den fortschreitenden demografischen Wandel. Durch die Kooperation zwischen Sportverein und Senioreneinrichtung werden im Quartier niedrigschwellige gesundheitsfördernde Bewegungsangebote geschaffen.“

Der Hamburger Sportbund koordiniert über sein Netzwerk eine Verstärkung des Bewegungsprogramms „Mach mit – bleib fit“ in den Stadtteilen. Das Projekt läuft über einen Zeitraum von drei Jahren und ist auf etablierten Strukturen aufgebaut. Bereits vor fünf Jahren hatten der Hamburger Sportbund und das Hamburger Abendblatt die gleichnamige Bewegungsinitiative für Senioren ins Leben gerufen.

Zum Hintergrund:

Mit dem neuen Präventionsgesetz auf Bundesebene wurde die Zusammenarbeit zwischen den gesetzlichen Krankenkassen und den jeweiligen Landesregierungen sowie der gesetzlichen Unfall- und Rentenversicherung ausgeweitet. In Hamburg sind die Grundsätze und Ziele der Prävention von diesen Akteuren 2016 in einer Landesrahmenvereinbarung (LRV) verankert worden. Ein besonderer Schwerpunkt der Vereinbarung liegt auf der Prävention für Menschen in schwieriger sozialer Lage. Die Unterstützung für „Mach mit – bleib fit“ wurde von einem Teil der Akteure der LRV initiiert. Das Projekt wird ausschließlich von den gesetzlichen Krankenkassen und der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz finanziert.