



50+ Goldener Herbst

**Lebenszeit vergolden
durch Selbstbestimmung und
Selbstwirksamkeitsveränderung**

Projekt 2009

seniorTrainerin-Grundkurs

Mecklenburg-Vorpommern



Überblick



- Projektidee
- Initiator/Projektleiter
- Hintergrund und Thesen
- Studien und Resultate
- Projektziele
- Projektträger
- Gesellschaftlicher Nutzen
- Projektzeitplanung
- Fazit und Ausblick
- Katalog I Ehrenamtliche Tätigkeiten
- Katalog II Sportliche Aktivitäten



Projektidee



INITIATIVE **50+ Goldener Herbst**

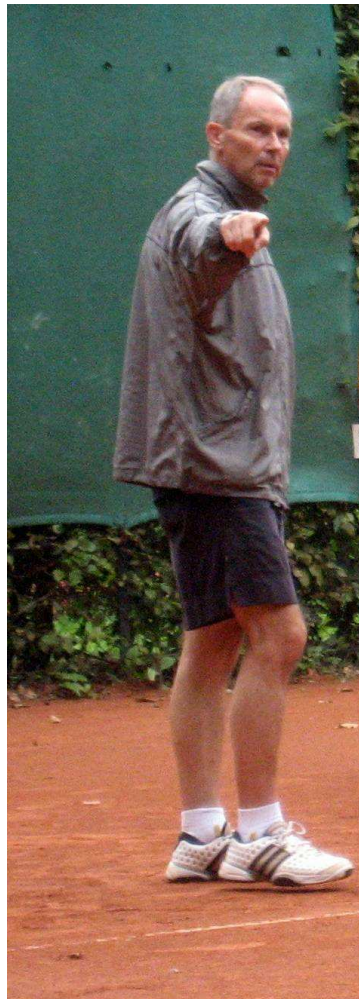
Kreative Betätigungsmöglichkeiten rund um die BEWEGUNG mit geistigen und körperlichen Herausforderungen in einem Tennisclub

Zielgruppen

1. vorrangig Menschen der Generation 50+
2. ergänzend aber auch Menschen aus anderen Altersgruppen für generationsübergreifende Aktivitäten



Initiator/Projektleiter



Aus- und Weiterbildung

EOS Bergen Abitur, EAB Bergen - Elektromonteur
Universität Rostock - Dipl.-Ing.-Ökonom und
Hochschulzusatzstudium Pädagogik-Psychologie

Sparkassenakademie Schleswig-Holstein
Sparkassenkaufmann und Ausbildereignungsprüfung

Tätigkeiten

Schiffselektronik Rostock: Technologe; Ingenieurschule für
Schiffbautechnik Rostock: Fachschuldozent/ Abteilungsleiter
Fern- und Abendstudium; OstseeSparkasse Rostock:
Mitarbeiter Personalabteilung - Ausbildungsleiter/Weiterbildung
freigestelltes Personalratsmitglied/Personalratsvorsitzender

gesellschaftliche Aktivitäten

Schöffe, Vorsitzender einer Fachschulsportgemeinschaft,
ehrenamtlicher Richter: Landesoberverwaltungsgericht
Greifswald und Arbeitsgericht Rostock, VR-Mitglied OSPA,
Akademischer Rostocker Tennis-Club 90 e.V. :
Vorstandsmitglied (2. Vorsitzender), Tennistrainer

Oktober 2009

seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen



Hintergrund und Thesen I



- demografische Entwicklung in Deutschland und Mecklenburg-Vorpommern
- Alter = Krankheit oder Warten auf den Tod?
- Forschungsergebnisse ermöglichen neue Sicht auf das Altern
- progressive Einordnung der dritten Lebensphase
 - pro Potenziale statt Probleme
 - pro Zeit des Miteinander von Alt und Jung
 - pro kreative Betätigung
 - pro Politik und Forschung zum Thema Altern



Hintergrund und Thesen II



Lebenskunst – im Alter kreativ und vital bleiben!

- Das Leben ist nicht zu kurz, um etwas Wirkliches zu vollbringen; wir füllen es nur mit unwichtigen Dingen. / Seneca (römischer Philosoph)
- Existieren heißt sich verändern, sich verändern heißt reifen, reifen heißt sich selbst endlos erschaffen. / H. Bergson (französischer Lebensphilosoph)
- Werkzeuge, zentrale Kulturtechniken für eine andere Kultur des Alterns, bestehen im so genannten SOK-Prinzip: Selektion, Optimierung, Kompensation. / P. Baltes (Alters- und Weisheitsforscher)



Studien und Resultate I



Studien zu Kreativität und Älterwerden zeigen im Vergleich zwischen Kurs- und Kontrollgruppen bei den Mitgliedern folgende Resultate (vgl. Cohen/USA)

- ihr Gesundheitszustand war nach einem Jahr besser
- sie gingen weniger oft zum Arzt
- sie nahmen weniger Medikamente ein
- sie waren weniger depressiv
- sie waren weniger einsam
- sie waren zuversichtlicher und positiver gestimmt
- sie waren sozial aktiver



Studien und Resultate II



Entscheidend für den individuellen Erfolg sind folgende drei zentrale Faktoren

- Kompetenzerleben
- Soziale Einbindung
- anregender Effekt durch längerfristige Nutzung kultureller Angebote



Projektträger I



Akademischer Rostocker Tennis Club 90 e.V.

- gemeinnütziger ehrenamtlich geführter Tennisclub im Barnstorfer Wald in Rostock
- Einrichtungen: Clubhaus mit Terrasse, elf Tennisplätze, eine Tenniswand, ein Beach-Volleyballplatz, modernisierte Sanitärräume
- ganzjähriges abwechslungsreiches Clubleben für Jung und Alt



Projekträger II



Eingangsbereich



Weg zum Clubhaus



Blick auf das Clubhaus



Beach-Volleyballplatz



Projekträger III



- Angebote für ehrenamtliche Tätigkeiten und sportliche Aktivitäten (siehe Kataloge)
- Umsetzung der Initiative **50+ Goldener Herbst** auf der ARTC-Tennisanlage mit allen ihren Einrichtungen und im unmittelbaren Umfeld des Barnstorfer Waldes
 - Koordinierung und Beratung durch Vorstands- und Clubmitglieder
 - bei Bedarf Mitwirkung externer Fachkräfte
 - Kooperationspartner Ehrenamtsbörse Rostock



Gesellschaftlicher Nutzen



Effekte bei erfolgreicher Umsetzung der Initiative
50+ Goldener Herbst für die TeilnehmerInnen

- persönliches Engagement steigert Selbstvertrauen und Wohlbefinden
- Selbstwirksamkeitsveränderungen sind durch die Nutzung kreativer Beteiligungsmöglichkeiten (individuell neue Herausforderungen) sofort erkennbar und spürbar
- ein verbesserter Gesundheitszustand trägt nachhaltig zur individuellen und gesellschaftlichen Gesundheitsförderung bei



Projektzeitplanung



Start Oktober 2009 – Ende Oktober 2012

2009

- Oktober: Projektbeschluss und Projektveröffentlichung (ARTC-Homepage und Verteilung von Flyern in Rostock)
- November/Dezember: Gespräche mit Interessierten für ehrenamtliche Tätigkeiten – Termine nach Vereinbarung

2010

- Februar/März: Informationsveranstaltungen zur Initiative
- April: Beginn ehrenamtliche Tätigkeiten auf der Tennisanlage
- April – Oktober: Aktivitäten der Sportgruppen lt. Terminplan



Fazit

Otto Eduard Leopold
von Bismarck-Schönhausen
1815 - 1898



Es stimmt nicht,
was der alte Bismarck einst sprach:
„In Mecklenburg-Vorpommern passiert alles 100
Jahre später!“

Am Standort der ARTC-Tennisanlage im Barnstorfer
Wald wird seit Mai 1892 Tennis gespielt, also Sport
auf hohem Niveau. 2012 werden es dann 120 Jahre
sein. Ein guter Grund für eine Jubiläumsfeier!



Ausblick



These für einen möglichen Einstieg

Eine Person muss nicht unbedingt handeln, um etwas zu lernen, sondern einige Fertigkeiten und Einstellungen können zunächst auch durch Beobachten erlernt werden!

Lass uns beginnen. Gleich!
Greif zu!





Ansprechpartner



Bei Interesse oder Rückfragen
bitte eine E-Mail senden an

artc90@googlemail.com

oder anrufen

015159177096.

Wir melden uns dann bei Ihnen.



Katalog I



Ehrenamtliche Tätigkeiten (wird laufend aktualisiert)

- Werkstatt-, Haus- und Gartenarbeiten
- Bürotätigkeiten
- Archiv- und Recherchetätigkeiten
- Öffentlichkeitsarbeiten
- Foto- und Videoarbeiten
- Sportorganisation/ -koordination
- Gastronomischer Service
- Eventmanagement



Katalog II



Sportliche Aktivitäten (wird laufend aktualisiert)

- Wandern/Walken im Barnstorfer Wald mit Einlagen, u. a. Discgolf, Geocaching (GPS-Schatzsuche oder -schnitzeljagd), Kubb, Möllky
- Spiele auf der Tennisanlage oder auf dem Beach-Volleyballplatz, u. a. Kubb, Möllky, Boule
- tennisorientierte Übungen und Spiele auf dem Tennisplatz und an der Tenniswand
- bei Bedarf Tennistraining

(Hier werden noch Ideen in Abstimmung mit den TeilnehmerInnen ergänzt!)