

München, den 24.08.2023

Einladung zur Landeskonzferenz **AuF leben** am 21. Oktober 2023 in Coburg

Sehr geehrte Damen und Herren,

der demografische Wandel ist in vollem Gange. Zukünftig werden also immer mehr ältere Menschen mit einer steigenden Lebenserwartung unsere Gesellschaft prägen. Auf diese Entwicklung gilt es bereits jetzt zu reagieren – gesundheitsfördernde Maßnahmen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Körperliche Aktivität ist hiervon ein wichtiger Part, denn regelmäßige Bewegung hat nachweislich einen hohen Einfluss auf die Gesundheit und leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Mobilität und der Selbstständigkeit im Alter.

Die gesetzlichen Krankenkassen fokussieren das Thema in den letzten Jahren daher zunehmend und unterstützen Projekte im Bereich „Gesundheitsförderung älterer Menschen“. Dazu gehört auch das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Projekt „**Im Alter AKTIV und FIT leben (AuF leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune**“, welches durch den Deutschen Turner-Bund seit dem 01.06.2022 geleitet wird. Umgesetzt wird es auf Landesebene durch sieben Landesturnverbände, unter anderem dem Bayerischen Turnverband e.V. Bis Mai 2025 soll das Projekt bayernweit an bis zu 20 Standorten realisiert werden. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, Teil des bundesweiten Projekts zu werden und mit unserer Unterstützung Ihre Kommune gesundheitsfördernd zu gestalten.

Um mehr über das Projekt zu erfahren und gemeinsam in den Austausch zu kommen, laden wir Sie im Rahmen des GYMWELT-Kongresses in Coburg recht herzlich ein zur

Landeskonzferenz **AuF leben
am Samstag, den 21. Oktober 2023
von 17:00 bis ca. 19:00 Uhr**

(Ort: Städtische Pestalozzi-Schule, Seidmannsdorfer Str. 72, 96450 Coburg)

Anmeldung: über Microsoft Forms oder per Mail an judith.krechting@btv-turnen.de

Getränke und ein kleines Catering werden die Veranstaltung abrunden.

Um meine Planungen zu vereinfachen, bitte ich um An- bzw. Abmeldung bis zum 13. Oktober 2023.

Wenn Sie Interesse haben, jedoch nicht persönlich dabei sein können, biete ich Ihnen an, die Veranstaltung online zu verfolgen. Einen Link hierzu erhalten Sie bei Anmeldung kurz vor der Veranstaltung.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Worum geht es bei **AuF** leben?

Die Erkenntnisse aus Vorgängerprojekten und der dreijährigen Pilotphase sind eindeutig: Wenn eine Kommune (Gemeinde, Amt, Stadt) zusammen mit dem örtlichen Sportverein im Rahmen von Bewegungsförderung in einem sogenannten *Tandem* zusammenarbeitet und gemeinsam Strategien entwickelt, können diese erfolgreicher und langfristig umgesetzt werden.

AuF leben zielt auf die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse sowie die Steigerung der körperlichen Aktivität (inaktiver) älterer Menschen (60+) in der Kommune ab. Ihr Wohnumfeld soll so gestaltet werden, dass sie sich regelmäßig, selbstständig und gerne bewegen.

Um dem Bewegungsmangel der Menschen im höheren Alter entgegenzuwirken, spielt die Kommune eine entscheidende und übergeordnete Rolle. Aufgrund Ihres Wissens über die kommunalen Ausgangsbedingungen haben die Möglichkeit, Anpassungen zielgerichtet vorzunehmen.

Einige Beispiele zur bisherigen Umsetzung sowie eine Übersicht über alle aktiven Tandems und wichtigen Projektinformationen finden Sie auch online unter www.dtb.de/aufleben.

Welchen Nutzen haben Sie als Kommune von der Teilnahme?

Durch *AuF* leben helfen Sie älteren Menschen in Ihrer Kommune, körperlich aktiv zu werden und leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit, zum Erhalt ihrer Selbstständigkeit und zur Förderung ihrer sozialen Kontakte.

Mit Hilfe von *AuF* leben

- wird Ihre Kommune noch lebens- und lebenswerter
- wird Ihre Kommune bewegungsfreundlicher
- erfährt Ihre Kommune eine Imageverbesserung
- stellen Sie Ihre Kommune zukunftssicher auf
- bauen Sie die Zusammenarbeit mit Partnern in Ihrer Kommune aus

Während der Umsetzung werden Sie durch den Bayerischen Turnverband e.V. begleitet.

Ich freue mich, wenn ich Sie zur **Landeskonzferenz *AuF* leben** begrüßen darf.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Sportliche Grüße

Judith Krechting
Projektmanagerin für „*AuF* leben“ in Bayern



Bayerischer Turnverband e. V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
mobil +4917660380989, fax 089 15702-317
email judith.krechting@btv-turnen.de
web www.btv-turnen.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

