

# Kooperationspartner

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**BARMER GEK**

Kreissportbund  
Mettmann e. V.



## Kontakt

**Bewegt ÄLTER werden in ME!**

### Ihre Ansprechpartner:

#### Kreissportbund Mettmann e.V.

Simon Tsotsalas  
Tel. 02104 – 976 100  
s.tsotsalas@ksbmettmann.de

#### Caritas Netzwerktreff

Robert Güde  
Tel. 02104 – 22761  
netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de

#### AWO Begegnungsstätte

Hans Duncker  
Tel. 02104 – 97070  
hans.duncker@awo-kreis-mettmann.de

### Sport-Aktionstag

für Mettmannerinnen und Mettmänner 50+

**Dienstag, 08. November 2016**

Unverbindlich  
& kostenlos!

Bild: © Bilddatenbank LSB NRW e.V.

## „Bewegt ÄLTER werden in Mettmann!“

„Turne bis zur Urne“, dieses Zitat fällt häufig, wenn es um Ratschläge zum Thema Bewegung im Alter geht. Zu Recht, denn Bewegung und Sport gelten als Schlüsselfaktoren für ein gesundes Altern. Die positiven gesundheitlichen Effekte durch regelmäßige sportliche Betätigung sind wissenschaftlich belegt. Dies gilt für junge Sporttreibende genauso wie für Ältere. Mehr noch, auch wer erst in höherem Alter anfängt, regelmäßig Sport zu treiben, verbessert seine Aussichten auf einen gesunden Lebensabend.

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten sich zu bewegen, ob im Wasser, in der Natur oder in der Sporthalle. Alleine oder in einer Gruppe.

Neben der „reinen Bewegung“ fördert der gemeinsame Sport im Verein soziale Kontakte und Geselligkeit und trägt damit zur Integration und Partizipation älterer Menschen bei.

Der Kreissportbund Mettmann engagiert sich im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“, und unterstützt ältere Bürgerinnen und Bürger, gemeinsam mit seinen Kooperationspartnern vor Ort, bei der Suche nach passenden Bewegungsangeboten.

## Unser Programm am 08.11.16 in Mettmann:

### „Winter Cross-Boccia – ein bewegter Stadtrundgang“ 09:30 – 10.30 Uhr, Pferdebrunnen Oberstadt

Auf dem Programm steht ein gemeinsamer Spaziergang durch die Oberstadt mit Cross Boccia. Unterwegs werden verschiedene „Bewegungshaltestellen“ eingelegt und das Spiel kennengelernt. Cross Boccia ist durch die Erweiterung des Boule-Spiel entstanden. Cross Boccia kann an jedem Ort gespielt werden, unabhängig von Alter oder Fitnessgrad.

### Vortrag: „Die richtige Bewegung und Ernährung für Menschen in der zweiten Lebenshälfte“

11.00 – 11.45 Uhr, Ev. Gemeindesaal, Freiheitsstr. 19a

Was ist die richtige Bewegung für mich? Worauf muss ich beim Wiedereinstieg in Bewegung achten? Was für Bewegungsmöglichkeiten gibt es? Wie sollte ich mich richtig ernähren? Diese und andere Fragen werden von einem Fachmann in einem kurzen Vortrag beantwortet.

### Gemeinsamer Mittagstisch

12.00 – 13.00 Uhr, AWO - Gottfried-Wetzel-Str. 6, ME  
Gemeinsamer Mittagssnack – kostenlos

### „Mal wieder Tischtennis spielen“

13.30 – 15.00 Uhr, Gustav-Bovensiepen Halle, Neanderstr. 16d

Sie haben früher gerne Tischtennis gespielt und es hat Ihnen immer Spaß gemacht? Dann probieren Sie es doch mal wieder aus! Erfahrene Trainer der Tischtennis-Abteilung von me-sport e.V. geben Tipps und helfen beim Wiedereinstieg. Tischtennisschläger werden gestellt. Bitte saubere Sport-/Freizeitschuhe mitbringen – sportliche Kleidung wird empfohlen.

### „Agilando“

14.30 – 15.30 Uhr, Tanzschule Kraus, Bahnstraße 25 ME  
Bewegung, Tanz und Freude. Sie tanzen, wenn Sie Zeit haben!! Tanzen ohne Partner. Freude an der Bewegung hält fit. Probieren Sie es aus, werden Sie aktiv.

### „Bewegung im Sportverein“, das ganze Jahr über!

Die Sportvereine in Mettmann bieten viele verschiedene Bewegungsangebote an. Informieren Sie sich doch gerne bei den Vereinen, ein kostenloses Probetraining ist immer möglich! Bei der Suche nach dem passenden Bewegungsangebot unterstützen wir Sie gerne!

### ANMELDUNG zu den Angeboten des Aktionstages:

Wir laden Sie herzlich ein, an den Angeboten des Aktionstages teilzunehmen. Alle Angebote können kostenlos besucht werden.

Zwecks besserer Planung wäre eine Anmeldung für folgende Programmpunkte bei den genannten Ansprechpartnern wünschenswert:

[Gemeinsamer Mittagstisch & Agilando](#)

### Wieso das alles?

Bewegt ÄLTER werden in Mettmann, Können Sie damit etwas anfangen? Sind Sie ein sportlicher Mitbürger? Oder würden Sie gerne etwas für ihren Körper tun, aber Sie wissen nicht: **WAS? WO? Mit WEM?** Vielleicht kann Ihnen das Programm des Aktionstages eine Hilfestellung geben.

### Perché tutto questo?

ANZIANI muoversi in Mettmann, Si può fare qualcosa? Sei una sportiva concittadini? Oppure volete fare qualcosa per il vostro corpo, ma non si conosce: **COSA? DOVE? Con chi?** Forse si può dare un aiuto il programma della giornata di azione.

### Neden tüm bu?

ESKİ Mettmann hareket, Bir şey yapabilir miyim? Eğer sportif bir vatandaşlar mı? Ya da vücudunuz için bir şeyler yapmak istiyorum, ama bilmiyorum: **NE? ve NEREDE? Yoksa kiminle?** Belki size yardımcı eylem günün programı verebilir.