**Pakt für Pflege**

Pflege vor Ort

**Bewegungsinsel – Gemeinsam im Freien bewegen (für eine lange Fitness)**

**Ausgangslage**

In Nauen und seinen Ortsteilen gibt es viele Bewegungsmöglichkeiten im Freien, die bevorzugt die Kinder und die Sportlichen anspricht.

Um die Beweglichkeit bis ins hohe Alter und die Pflegebedürftigkeit hinaus zu zögern sollen Anreize geschaffen werden, sich im Alter auch im Freien aktiver zu bewegen.

**Ziel**

Es soll ein neues Angebot für Bewegung mit den zur Verfügung stehenden Fördermitteln geschaffen werden. Um das zu erreichen, werden klar abgrenzte, öffentlich zugängliche Areale als „Bewegungsinseln“ geschaffen. Die Sportgeräte mit einer Bank auf einem sicheren Untergrund sollen animieren und durch die Unterstützung von Ehrenamtlichen soll es auch ein noch ein regelmäßiges Treffangebot mit Gleichgesinnten zur Motivationssteigerung geben.

Die Sportgeräte sind ein fest installierter Radtrainer, der vor der Bank steht und daneben einen Nordic-Trainer, d.h. fest verankerte bewegliche Metallstäbe; gedacht zum Trainieren der Arm- und Beinmuskulatur.

**Zielgruppe**

Ziel ist es, die älter werdende Bevölkerung vor intensiven Pflegebedarfen zu bewahren und dadurch einen langen Verbleib in der eigenen Häuslichkeit zu ermöglichen.

Gemeinschaft und Bewegung sind in höherem Alter gute Garanten für ein aktiveres Leben. Angesprochen werden sollen viele Seniorinnen und Senioren im gesamten Stadtgebiet von Nauen. Menschen mit Pflegegrad sollen von diesen Angeboten besonders profitieren. Dafür werden Ehrenamtliche an diesen Bewegungsinseln regelmäßig zu gemeinsamen Treffen zur Verfügung stehen und motivierend zur Seite stehen.

**Zeitplan**

Die Idee soll an für Senioren gut zu erreichenden öffentlichen Orten, umgesetzt werden. Abstimmungen laufen mit verschiedenen Bereichen und konkreten Zeitplänen zur Umsetzung.

**Kosten**

Die Kosten pro Gerät sind relativ hoch, sind aber qualitativ hochwertig, um eine Langlebigkeit zu erwarten. Die Gesamtkosten pro „Bewegungsinsel“, sollen für alles zusammen unter 5.000 € bleiben.

**Handlungsempfehlung**

Die Inseln werden aufgebaut und zeitgleich werden viele Gespräche geführt, um Ehrenamtliche für eine zeitweise Standortbetreuung zu begeistern. Es soll ein regelmäßiger Treffpunkt für gemeinsame Bewegung entstehen.