

5.3 Freizeitgestaltung

Freizeitverhalten im höheren Lebensalter- Einflussfaktoren und Hemmnisse

<p>Die Dissertation von Ulrike Hollneck (2009) beschäftigt sich mit der Untersuchung von Freizeitaktivitäten im Ruhestand. Anhand dieser sollen die Bedingungen für das Altern in Zufriedenheit aufgezeigt werden. Die Autorin beschreibt unter anderem die möglichen Prädiktoren für den Alterungsprozess, die Einflüsse der Freizeitaktivitäten auf die soziostrukturellen Faktoren, die kognitiven Fähigkeiten und die körperliche Gesundheit der Senioren.</p>

<http://d-nb.info/995977917/34>

Zielgruppe :

Heilberufe, Senioren

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand, Kurs/ Seminar

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden, 2.1 Geistiges Wohlbefinden, 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen, 4.7 Soziale Benachteiligung

Kooperation Sportvereine- Seniorenbüros

<p>Die Broschüre „Kooperation Sportvereine- Seniorenbüros“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, informiert über die Vorteile einer Zusammenarbeit zwischen Seniorenbüros und Sportvereinen, wie diese ihre Beziehung positiv gestalten können und bietet Kontaktadressen von Seniorenbüros in Deutschland sowie den Landessportverbänden.</p>

http://www.ehrenamt-im-sport.de/fileadmin/fm-ehrenamt/sport/pdf/seniorenbueros_vereine_a1518505.pdf

Zielgruppe :

Interessierte an Ehrenamt/bürgerlichem Engagement, Senioren

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Förderung der Zusammenarbeit zwischen regionalen Sportverbänden und Seniorenbüros um ein seniorengerechtes Angebot zu gestalten

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden, 2.1 Geistiges Wohlbefinden, 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen, 4.5 Ehrenamt und Engagement, 8.2 Kulturelle Aktivität und Bildung

Freizeitgestaltung für Senioren

<p>Das „Portal für Senioren- Hilfreiche Informationen für die Generation 60+“ stellt in der Kategorie „Freizeit/Reisen“ auf seiner Homepage vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung für Senioren vor.</p>

<http://www.portal-fuer-senioren.com/freizeit-und-reisen/freizeit/>

Zielgruppe :

Senioren

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand, Kurs

Material :

Holger Schnittker, HS Onlinemarketing GmbH, Adresse: Goethering 32, 499439 Steinfeld, Tel.: 05492/98603, Fax: 05492/98602, E-Mail: infor@hs-onlinemarketing.de

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden, 2.1 Geistiges Wohlbefinden, 4.5 Ehrenamt und Engagement, 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen, 8.1 Lebenslanges Lernen, 8.2 Kulturelle Aktivität und Bildung

Gesund Kochen und Ernähren: Kochkurs für Senioren

<p>Herr Jürgen Wirtz (Küchenmeister und Diätkoch) bietet an unterschiedlichen Standorten in München Kochabende für Senioren und Singles an. Das Angebot soll Menschen die gerne in Gesellschaft sind als Plattform dienen, um gemeinsam mit Freude und professionellem Rat zu kochen. Der Abend dauert circa 3 Stunden, die Teilnehmekosten belaufen sich auf 8,50€-10,50€.</p>

<http://www.juergen-wirtz.de/fuer-senioren-oder-singles.html>

Zielgruppe :

Senioren, Singles

Voraussetzung :

Kocherfahrung

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiieren von Kochabenden/Kochkursen für Senioren in der eigenen Region

Material :

Kontakt: <http://www.juergen-wirtz.de/kontakt-per-e-mail.html>

Überschneidung mit :

3.1 Ernährung, 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen, 8.2 Kulturelle Aktivität und Bildung, 8.3 Generationen lernen mit-, von- und übereinander

Seniorentanzkreis

<p>Die „Kult Tanzschule“ in München bietet auf ihrer Homepage einen Tanzkurs für Senioren an. Man kann unter anderem zwischen Walzer, Discofox oder Salsa Tanzkursen wählen. Die Preise belaufen sich auf 12€ pro Stunde, 55€ für 5 Stunden, 100€ für 10 Stunden pro Person. Eine kostenlose Probestunde wird angeboten. Alternativ kann auch eine feste Mitgliedschaft abgeschlossen werden, deren Beitrag sich auf 32€ pro Monat und pro Person beläuft.</p>

http://www.kult-tanzschule.de/g_sen.html

Zielgruppe :

Senioren

Voraussetzung :

keine Tanzerfahrung notwendig

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiieren eines Seniorentanzkurses in der eigenen Region

Material :

Adresse: DIE KULT TANZSCHULE im ADTV, Neuhauser Straße 15a, 80331 München;
Tel.: 089/ 44313886; E-Mail: web@kult-tanzschule.de

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden, 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen, 8.2 Kulturelle Aktivität und Bildung

Bereitstellung von außersportlichen Angeboten für Senioren

<p>Die Broschüre informiert über Möglichkeiten der Implementierung von sozialen Angeboten für Senioren durch die regionalen Sportvereine.</p>

[http://www.sportverein2020.de/wp-content/uploads/2014/10/Außersportliche Angebote Senioren RZ_11.05.pdf](http://www.sportverein2020.de/wp-content/uploads/2014/10/Außersportliche_Angebote_Senioren_RZ_11.05.pdf)

Zielgruppe :

Sportvereine

Voraussetzung :

Interesse an der Erweiterung des sozialen Angebots für Senioren

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiieren von sozialen Angeboten für Senioren in Kooperation mit dem jeweiligen Sportverein

Material :

<http://www.sportverein2020.de/>

Überschneidung mit :

4.5 Ehrenamt und Engagement

Senioren Fitness München: Happy Moves

<p>Das Sportstudio bietet Einzel- oder Gruppentraining, mit individueller Beratung und stetig angepassten Trainingsplänen. Durch das, von ihnen angebotene, Kartenprinzip wird Flexibilität in der Nutzung des Angebots garantiert. Eine Probestunde kostet 5€, jede weitere Einzelstunde 12€, eine Fünfer-Karte 55€ und eine Zehner-Karte 100€. Als Alternative wird auch ein Abonnement angeboten, das sich auf 45€ pro Monat beläuft.</p>

<http://www.senioren-fitness-muenchen.de/>

Zielgruppe :

Senioren

Voraussetzung :

Vom Anfänger bis zum Lebenszeitsportler

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiieren eines ähnlichen Konzeptes in der eigenen Region, Informationsstand

Material :

Ansprechpartner: Sigi Kauntz, Adresse: Ludwig-Thoma-Str. 71, 85540 Haar, E-Mail: sigi@happy-moves.de; Tel.: 0176-20488924

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden, 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen

Skat-Club 60 plus Seniorenreisen

<p>Die Homepage bietet ein großes Angebot an Reisen in Deutschland und Europa, die an die Bedürfnisse und Interessen von Senioren angepasst sind.</p>

<https://www.seniorenreisen.de/>

Zielgruppe :

Senioren, Alter 60+

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand, Aktionstag, Kooperation mit örtlichen Reisebüros zur Förderung ähnlicher Angebote

Material :

Tel.: 0800/1231919

Überschneidung mit :

4.3 Soziale Isolation, 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen, 8.2 Kulturelle Aktivität und Bildung

DRK- Seniorenreisen

<p>Das Deutsche Rote Kreuz bietet auf ihrer Homepage ein großes Angebot an Reisen nach Italien, Spanien, Österreich, Tschechien, in die Schweiz oder in Deutschland an, welche an die Bedürfnisse und Interessen von Senioren angepasst und meist barrierefrei gestaltet sind. Dadurch sind die Hotels meist auch für Menschen mit Gehhilfen geeignet.</p>

<http://www.drk-seniorenreise.de/>

Zielgruppe :

Senioren

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand, Aktionstag, Kooperation mit örtlichen Reisebüros/DRK zur Förderung ähnlicher Angebote

Material :

DRK-Reisen für Senioren; Baden-Württemberg gGmbH, Badstr. 39-41, 70372 Stuttgart ;

Tel.: 0711 5505 156; Fax: 0711 5505 159; Kontaktformular: <http://www.drk-seniorenreise.de/ueber-uns/kontakt.html>;

Reisekatalog 2017: http://www.drk-seniorenreise.de/fileadmin/user_upload/Katalog/2017/DRK-Seniorenreisen-2017-Katalog.pdf

Überschneidung mit :

4.4 Außerfamiliäre Beziehungen, 8.2 Kulturelle Aktivität und Bildung

Seniorenclub Haar

<p>Die Senioren aus Haar engagieren sich ehrenamtlich, ohne Mitgliedsbeiträge. Sie initiieren Gruppentreffen, Gemeinschaftsaktivitäten sowie Kurse je nach Interessenlage der beteiligten Senioren. Unter anderem zählen zu dem Angebot Sprachkurse, Wanderungen, Tanzen und Töpfern. Sie bieten Raum um soziale Kontakte aufzubauen und bei Kaffee oder beim Kartenspielen ins Gespräch zu kommen.</p>

<https://www.seniorenclub-haar.de/>

Zielgruppe :

Senioren

Voraussetzung :

Interesse an Gemeinschaft

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand, Aktionstag, Initiieren von Seniorenclubs in der eigenen Region

Material :

Seniorenclub Haar, Adresse: Kirchenplatz 2,85540 Haar, Tel.: 089 / 46002 – 950, Bürozeiten:
Dienstag und Donnerstag 15.00 -17.00 Uhr

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden, 2.1 Geistiges Wohlbefinden, 4.4 Außerfamiliäre
Beziehungen, 4.5 Ehrenamt und Engagement, 8.2 Kulturelle Aktivität und Bildung

Freizeitclub 66plus München

<p>Der Freizeitclub bietet verschiedene Arten der Freizeitgestaltung an. Dazu zählen unter anderem Städtereisen, Weinverkostungen, gemeinsames Frühstück, Töpfern, Theaterbesuche, Kegeln und Wanderungen. Kulturelle, sportliche und gemeinschaftliche Aktivitäten stehen hier im Fokus. Auf ihrer Homepage bieten sie ein Kennenlernangebot, für 19.99€ für die ersten 30 Tage der Mitgliedschaft, an.</p>

<https://www.66plus.de/Muenchen>

Zielgruppe :

Senioren

Voraussetzung :

Interesse an Freizeitaktivitäten und Gemeinschaft

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand, Aktionstag, Initiieren von Freizeitclubs für Senioren in der eigenen Region
Material :

Ansprechpartner: Heide Peter-Wiedemann, Adresse: Mathildenstr. 3b, 80336 München; Tel.:
089 63 89 20 67 ; E-Mail: Heide@Freizeit-Clubs.de

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden, 2.1 Geistiges Wohlbefinden, 4.3 Soziale Isolation, 4.4
Außerfamiliäre Beziehungen 8.2 Kulturelle Aktivität und Bildung

Begegnungsstätte für Ältere

<p>Die Begegnungsstätte der Diakonie stellt einen Raum zur Herstellung sozialer Kontakte im Alter dar. Sie bietet älteren Menschen die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen, sich über interessante Themen in Gruppen auszutauschen und sich durch Freizeit- und Gruppenangebote fit zu halten. Zu ihrem Programm zählen unter anderem Tanzen, Yoga, ein Mittagstisch und die Malwerkstatt.</p>

<http://www.eva-stuttgart.de/unsere-angebote/angebot/begegnungsstaette-fuer-aelttere/>

Zielgruppe :

Senioren

Voraussetzung :

Interesse an Freizeitaktivitäten und Gemeinschaft

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand, Aktionstag, Initiieren von Begegnungsstätten für Senioren in der eigenen
Region

Material :

Ansprechpartner: Simone Pape, Adresse: Büchsenstraße 34/36, 70174 Stuttgart; Tel.: 07
11.20 54 - 2 50; E-Mail: simone.pape@eva-stuttgart.de Aktuelles Programm: http://www.eva-stuttgart.de/fileadmin/Redaktion/2_unsere_angebote/im_alter/BGS_April-Juni_2017web.pdf

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden, 2.1 Geistiges Wohlbefinden, 4.3 Soziale Isolation, 4.4
Außerfamiliäre Beziehungen, 4.5 Ehrenamt und Engagement, 8.2 Kulturelle Aktivität und
Bildung