

## Kontakt

### Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e. V.

Ute Müller-Steck / Karen Zacharides  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt  
Tel.: (069) 6789-298  
umueller-steck@sport-erlebnisse.de  
kzacharides@sport-erlebnisse.de

### Diakonie Hessen

Gabriele Hösl-Brunner  
Ederstraße 12, 60486 Frankfurt  
Tel.: (069) 7947-6371  
gabriele.hoesl-brunner@diakonie-hessen.de



BILDUNGS-AKADEMIE  
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

**Diakonie**   
Hessen

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Teilnahme wird mit 4 LE zur Zertifikatsverlängerung anerkannt.

Sie können sich online unter  
[info@sport-erlebnisse.de](mailto:info@sport-erlebnisse.de) anmelden.



### Veranstaltungsort:

Sportschule und Bildungsstätte  
des Landessportbundes Hessen e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt

Gefördert durch:  
Hessisches Ministerium für Soziales und Integration  
und Verbände der Pflegekassen in Hessen

HESSEN



Hessisches Ministerium  
für Soziales und Integration



# Einladung zum Fachtag

Foto: © iStock/Dean Mitchell (Tief)



# AGIL

aktiv geht's immer leichter

**12.10.2021 in Frankfurt**



aktiv geht's immer leichter

Nach vier ereignisreichen Jahren neigt sich die Projektlaufzeit des Modellprojekts „AGIL – aktiv geht's immer leichter“ dem Ende zu, das gemeinsam von der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e. V. in Kooperation mit der Diakonie Hessen durchgeführt und durch das Hessische Ministerium für Soziales und Integration und den Verbänden der Pflegekassen in Hessen gefördert wurde.

Mit dem Ziel, ein zugehendes Bewegungsangebot zu schaffen, wurde dieses Projekt gestartet, denn auch Menschen im hohen Alter, d. h. mit 80 und mehr Lebensjahren, wollen möglichst lange selbstständig in der eigenen Häuslichkeit leben. Durch verschiedene altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen, aber auch durch zunehmenden Hilfs- oder Pflegebedarf, ist dieses Ziel jedoch bedroht. Wie können Menschen im hohen Alter durch individuelle Gesundheitsförderung zu Hause unterstützt werden? Wie kann ihr Bewusstsein für die positive Wirkung von Bewegung für die Gesundheit geweckt bzw. gestärkt werden? Das waren Ausgangsfragen des Projekts „AGIL – aktiv geht's immer leichter“.

Im Modellprojekt AGIL ist das entscheidende Instrument zur Aktivierung der Zielgruppe ein neues, kultursensibel angelegtes Bewegungsangebot: Gesundheitsförderung im Alltagsleben soll durch Maßnahmen der Kurzaktivierung für Körper und Geist verankert werden. Hierbei wurde auf ein bewährtes finnisches Konzept zurückgegriffen (Kunnon eväät).

Es handelt sich um 52 Übungskarten (für jede Woche des Jahres eine Karte). Inhaltlich werden die Bereiche Koordination, Gedächtnistraining, Kräftigung und Mobilisation angesprochen. Menschen mit funktionellen Einschränkungen werden in ihrer häuslichen Umgebung aktiviert und motiviert, um die körperliche Beweglichkeit möglichst lange positiv zu beeinflussen.

AGIL bietet ehrenamtlich Engagierten, Übungsleitenden und Akteuren aus Sport und Bewegung, Aktiven aus Kirchen- und Moscheegemeinden, Betreuungskräften, Angehörigen und allen Interessierten eine niedrigschwellige Fortbildung zur gezielten individuellen Bewegungsförderung von hochaltrigen Menschen in ihrer häuslichen Umgebung an.

Das vierjährige Projekt wurde von der IZGS Beratung GmbH wissenschaftlich begleitet. Die Teilergebnisse der wissenschaftlichen Untersuchung werden bei diesem Fachtag vorgestellt.

## FACHTAG AGIL AM 12. OKTOBER 2021

- 10.00 Uhr **Eröffnung** – Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e. V. und Diakonie Hessen
- 10:20 Uhr **AGIL – Projektverlauf 2018 – 2021**
- 10:45 Uhr **Vortrag:**  
Interkulturalität auch im Alter und in der Häuslichkeit  
Stephan Kordts, Projektleiter, Projekt *frühstart*  
Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung e. V.
- 11:30 Uhr **In Bewegung kommen** mit Heidi Gumbert
- 11:45 Uhr **AGIL – Teilnehmer:innen stellen sich und ihr Engagement vor**
- 12:10 Uhr **AGIL: Bewegtes Ehrenamt – begleitete Evaluation**  
IZGS Beratung GmbH,  
Sonja Knoll und Tobias Meyer
- 12:35 Uhr Kaffeepause
- 13.00 Uhr **In Bewegung kommen** mit Agnes Boos
- 13:10 Uhr **Vortrag:**  
Freiwilliges Engagement im Umbruch – trotz Herausforderungen aktiv gestalten  
Ursula Stegemann,  
Diakonie Hessen – Freiwilliges Engagement
- 13:55 Uhr **Wir blicken in die Nachbarschaft – Bewegungskonzepte in Zeiten der Pandemie in Finnland** – Minna Säpyskä-Nordberg und Elina Karvinen, The Age Institute – Centre for research and development in applied social gerontology
- 14:30 Uhr **Ausblick und Verabschiedung**  
  
Moderation: Martina Geßner