

# Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht **an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

*Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ – zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.*

<b>Projektnummer</b>	3201
<b>Projekttitel</b>	Zusammen(h)alt im Sportverein
<b>Projektträger/in</b>	SPORTUNION Salzburg
<b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b>	1. März 2021 – 31. Oktober 2023 32 Monate
<b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>	<b>Primäre Zielgruppe:</b> Ältere Menschen 60-90 Jahre <b>Sekundäre Zielgruppe:</b> hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen von Sportvereinen und Sportorganisationen und Mitarbeiter:innen von Organisationen und Multiplikator:innen, die im Bereich Senior:innen-/ Bildungs-/ Beratungseinrichtungen tätig sind
<b>Erreichte Zielgruppengröße</b>	<b>Primäre Zielgruppe:</b> 320 <b>Sekundäre Zielgruppe:</b> 110
<b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>	Projektvereine, Projektgemeinden, Gesunde Gemeinde, Klimabündnis, AVOS, Freiwilligenbörse, SPORTUNION Akademie, Salzburger Bildungswerk
<b>Autoren/Autorinnen</b>	Mag. Martina Braun Sara Körner, MSc.
<b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>	<a href="mailto:martina.braun@sportunion-sbg.at">martina.braun@sportunion-sbg.at</a> <a href="mailto:sara.koerner@sportunion-sbg.at">sara.koerner@sportunion-sbg.at</a> <a href="mailto:office@sportunion-sbg.at">office@sportunion-sbg.at</a>

<b>Weblink/Homepage</b>	<a href="http://www.sportunion.at/sbg">www.sportunion.at/sbg</a>
<b>Datum</b>	31. Jänner 2024

## 1. Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei Abschnitte, dar:

- Projektbeschreibung (Projektbegründung, Zielsetzung, Setting/s und Zielgruppe/n, Geplante Aktivitäten und Methoden, Laufzeit, Zentrale Kooperationspartner/innen)
- Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

Mit dem Projekt hat sich die SPORTUNION Salzburg zum Ziel gesetzt, das freiwillige Engagement und die aktive Teilnahme von Senior:innen im Sportverein zu fördern, zu entwickeln und aufzuwerten, um diese zu stärken und sie beim aktiven Altern zu unterstützen. Im Zuge des Projekts wurden Sportorganisationen und Sportvereine dabei unterstützt, beraten und ermutigt Senior:innen in den Sportverein zu integrieren und für Ehrenamt im Sport zu gewinnen.

Durch den Aufbau eines Netzwerks mit Partner:innen aus Senioren-/ Bildungs-/ Beratungseinrichtungen wurden Strukturen und Rahmenbedingungen geschaffen, um die Zielgruppe der Senior:innen zu erreichen und entsprechend ihrer individuellen und altersspezifischen Bedürfnisse und Fähigkeiten zu bestärken, in freiwillige Rollen im Sportverein hineinzuwachsen. Zudem sollten inaktive Senior:innen ermutigt und unterstützt werden, sich am Vereinsleben zu beteiligen und dieses mitzugestalten.

Begleitend wurden Lösungen und Konzepte erarbeitet, um Zugangshürden und Herausforderungen zu erkennen und zu bewältigen. Diese wurden in der Praxis von Sportvereinen umgesetzt und erprobt. Die Ergebnisse und Erfahrungen wurden in weiterer Folge Vertreter:innen von Sportvereinen, Verbänden und Partner:innen zur Verfügung gestellt.

Die Aktivierung von Senior:innen für Bewegung und Sport war besonders nach der Pandemie von großer Bedeutung und ist erfolgreich gelungen. Schwierig gestaltete sich hingegen die Begeisterung für Ehrenamt im Verein. Trotzdem haben sich im Rahmen des Projekts engagierte Personen herauskristallisiert. Das Fundament im Verein erwies sich als entscheidend, vor allem nach der Pandemie, um Senior:innen für eine aktive Teilhabe oder Mitgliedschaft zu motivieren, bevor die Freiwilligengewinnung angegangen werden konnte. Es empfiehlt sich, durch Sportangebote eine hohe Anzahl von Senior:innen zu erreichen und zu aktivieren, aus der dann potenzielle Ehrenamtliche hervorgehen können. Dabei ist wichtig, dass Aufgaben nicht von außen aufgedrängt werden. Ehrenamtliche müssen das Gefühl der Selbstbestimmung, Kompetenz und Zugehörigkeit erleben.

## 2. Projektkonzept

Beschreiben Sie

- welche Überlegungen zum Projekt geführt haben, welche Organisationen bzw. Partner/innen das Projekt entwickelt haben, ob und welche Anleihen Sie an allfälligen Vorbildprojekten oder Vorläuferprojekten genommen haben.
- Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten (Einflussfaktoren auf Gesundheit) das Projekt angesetzt hat.
- das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.

- die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikatorinnen etc.).
- die Zielsetzungen des Projekts – angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.

Die SPORTUNION hat in Salzburg über 400 Vereine mit 109 verschiedenen Sportarten, die ein vielfältiges Programm im Gesundheits-, Breitensport und Leistungssport bis zum Spitzensport, vom Kleinkindalter bis zum Seniorenalter anbieten. Ihr Motto "Wir bewegen Menschen" betont nicht nur die körperliche Aktivität, sondern auch die emotionale Ebene durch Begeisterung und ehrenamtliches Engagement. Sportvereine fungieren als sozialer Treffpunkt, wo Menschen unterschiedlichen Alters, Hintergründen und Schichten zusammenkommen. Der Sport fördert gesellschaftliche Werte, Integration und Gesundheit, wie im Bundes-Sportförderungsgesetz betont wird.

Aus der täglichen Arbeit und aus dem Austausch mit den Vereinen weiß die SPORTUNION Salzburg, dass Vereine diesen Auftrag wahrnehmen und welchen wichtigen Beitrag die Vereine für die Gesellschaft leisten. Vereine ermöglichen nicht nur Bewegung und Sport, vielmehr stehen im Verein das gemeinsame Miteinander und die Sozialintegration im Verein (mehr als bei andere Sportanbieter) im Vordergrund. Personen, die als aktive Sportler:innen oder Funktionär:innen Mitglied in einem Verein sind, sind sozial integrierter, d.h. sie besitzen einen größeren Freundes- und Bekanntenkreis, sie nehmen regelmäßiger an Treffen in diesem Freundes- und Bekanntenkreis teil, und sie kommen in mehr sozialen Kontexten mit anderen Menschen in Kontakt. Der Sportverein hat somit eine hohe soziale Bedeutung. Der Sport trägt zur sozialen Integration bei, indem Gemeinschaftsgefühl, soziales Engagement und solidarisches Handeln gefördert werden.

Laut FGÖ Sammelband „Faire Chancen gesund zu altern“ (2018, S.57) zeigen zahlreiche Studien und Untersuchungen, dass soziale Partizipation und Freiwilligentätigkeiten eng mit Gesundheit und höherer Lebenszufriedenheit verbunden sind. Ehrenamtliches Engagement und die Übernahme von gesellschaftlichen Aufgaben und von Verantwortung trägt dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu erhöhen.

In Österreich engagieren sich rund 580.000 Personen ehrenamtlich für den Sport und stellen jede Woche ihre Freizeit zur Verfügung. Das Ehrenamt bildet das Rückgrat des gesamten Sportsystems. Und trotz dieser beeindruckenden Zahl fehlt es vielen Sportvereinen auf der einen Seite an ehrenamtlichen Helfern – vor allem im Vorstand. Auf der anderen Seite gibt es in der Bevölkerung einen nicht unerheblichen Anteil an älteren Personen, denen gerade nach der Corona-Krise im Jahr 2020 und dem damit einhergehenden sozialen Distancing und der Isolation eine soziale Teilhabe ermöglicht werden sollte. Insbesondere nach dieser schwierigen Zeit sollte diese Generation bei der Suche nach neuen Aufgaben und sozialer Integration unterstützt werden und im besten Fall abgeholt/ begleitet werden. Die oben genannten Ausführungen zeigen, dass sich Sportvereine besonders gut eignen, um Generationen zu verbinden und gemeinsames Miteinander zu ermöglichen, wenngleich es wichtig erscheint Hürden und Barrieren am Weg in eine ehrenamtliche Tätigkeit in Sportvereine und auftretende Herausforderungen während der Freiwilligentätigkeit rechtzeitig zu erkennen und abzubauen.

Die SPORTUNION Salzburg hat es sich im Zuge des hier vorliegenden Projekts zum Ziel gesetzt, ältere Menschen auf dem Weg zu mehr Bewegung und zur aktiven Teilnahme im Sportverein zu unterstützen und das ehrenamtliche Engagement von Senior:innen zu fördern. So soll die gesellschaftliche und soziale Teilhabe der Zielgruppe gestärkt, ein aktives Altern ermöglicht und die Lebensqualität und physische und mentale Gesundheit der Zielgruppe verbessert werden.

### **Setting**

Die Zielgruppe wurde über das Setting „Kommunales Setting“ angesprochen. Die Zielgruppe der älteren Personen wurden in der Gemeinde bzw. in der Stadt Salzburg über Kooperationspartner:innen vor Ort erreicht z.B. Senior:innen-/ Bildungs-/Beratungseinrichtungen und -Netze und über Multiplikator:innen, die in diesem Bereich arbeiten.

Um im Zuge des Projekts auch die unterschiedlichen Gegebenheiten, Bedingungen und Verhältnisse einer Stadt und von ländlichen Regionen, Gemeinden vergleichen, herausarbeiten und berücksichtigen zu können, wurden bewusst die Stadt Salzburg und weitere Gemeinden im ländlichen Raum für das Projekt ausgewählt.

Das Projekt wurde an folgenden Standorten umgesetzt:

- Stadt Salzburg
- Faistenau
- Koppl
- Hof
- Neumarkt
- Diverse Gemeinden im Lungau

### **Primäre Zielgruppe:**

- Ältere Menschen 60-90 Jahre (im Projekt-Konzept als Senior:innen bezeichnet)

Die Zielgruppe wurde auf ältere Menschen 60-90 Jahre eingegrenzt. Damit ergab sich eine Anzahl von rund 73.961 Senior:innen, die im Bundesland Salzburg leben und im Rahmen des Projekts an sechs Standorten erreicht werden konnten.

### **Sekundäre Zielgruppe:**

- hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen von Sportvereinen und Sportorganisationen,
- Mitarbeiter:innen von Organisationen und Multiplikator:innen, die im Bereich Senior:innen-/ Bildungs-/ Beratungseinrichtungen tätig sind

---

### **Projektvision**

Im Bundesland Salzburg lebende Senior:innen engagieren sich künftig noch öfter ehrenamtlich im Sportverein und nehmen noch aktiver am Vereinsleben teil. Durch ihre Freiwilligentätigkeit und Teilhabe erfahren Senior:innen soziale Einbindung sowie Anerkennung und können so eine sinnstiftende Tätigkeit ausführen. Dies führt zu einer geringeren Erkrankungswahrscheinlichkeit, besserer psychischer Befindlichkeit, höherer Lebenszufriedenheit (Onyx u. Warburton, 2003) und einem höheren generellen Wohlbefinden (Baker et al., 2005).

### **Zielsetzung auf Verhaltensebene:**

1.) Durch die Förderung und Entwicklung des freiwilligen Engagements und die aktive Teilnahme von Senior:innen im Sportverein wird die gesellschaftliche und soziale Teilhabe der Zielgruppe gestärkt, ein aktives Altern unterstützt und somit die Lebensqualität und physische und mentale Gesundheit verbessert. Die Senior:innen werden entsprechend ihren individuellen und altersspezifischen Bedürfnissen und Fähigkeiten unterstützt, in freiwillige Rollen hineinzuwachsen und sich in den Sportverein zu integrieren.

- Analyse der Bedürfnisse und bewährte Praktiken werden gesammelt und liegen vor.
- Theoretische Grundlagen für die Konzeptentwicklung liegen vor.
- Wissen über Bedürfnisse wird aufgebaut und gute Beispiele aus der Praxis werden gesammelt.
- Konzepte, kreative Lösungen, Strategien und Empfehlungen für die Optimierung des ehrenamtlichen Engagements und der Teilhabe von Senior:innen im Sportverein werden erarbeitet, evaluiert, optimiert und liegen vor.
- Die Konzepte, kreative Lösungen, Strategien und Empfehlungen sind den teilnehmenden Partner:innen bekannt und sollen von diesen auch nachhaltig angewandt werden.
- 5-6 Standorte werden fixiert. Pro Standort wird eine AG-Gruppe (Vertreter:innen der Gemeinde, der ZG Senior:innen, Sportverein, Seniorenorganisationen, interessierte Keyplayer) installiert.
- Je nach Bedarf finden regelmäßige AG-Treffen, Austauschtreffen und Gespräche statt.
- In den AG-Treffen werden Maßnahmen geplant, regelmäßig überprüft und gegebenenfalls angepasst. Die Ergebnisse dieser AG-Treffen werden dokumentiert und fließen in die Erarbeitung der Konzeptentwicklung ein.

**Zielsetzung auf Verhältnisebene:**

2.) Die am Projekt beteiligten Sportorganisationen und Sportvereine sind mit Senior:innen-/ Bildungs-/Beratungseinrichtungen vernetzt und entwickeln gemeinsam Strukturen sowie Rahmenbedingungen und Netzwerke, um Senior:innen für Ehrenamt im Sport zu gewinnen, dabei entsprechend ihrer Bedürfnisse optimal zu begleiten und ihnen eine aktive sportliche Teilhabe im Verein zu ermöglichen.

- An allen Standorten werden Maßnahmen umgesetzt, um die Freiwilligentätigkeit und Teilhabe von Senior:innen im Sportverein zu optimieren.
- Beteiligte Senior:innen fühlen sich durch ihre ehrenamtliche Arbeit und Teilhabe im Sportverein in ihren Fähigkeiten und Kompetenzen gestärkt. Sie entwickeln ein höheres generelles Wohlbefinden (bessere psychische Befindlichkeit, höhere Lebenszufriedenheit).
- Senior:innen sind in Sportvereinen gut integrierte Mitglieder und etablierte Funktionär:innen.
- Sportorganisationen und Sportvereinen gelingt es, Unterstützungsstrukturen für die Begleitung des Freiwilligenengagements und der Teilhabe von Senior:innen zu entwickeln.
- Sportorganisationen sind gut mit Organisationen, die die Zielgruppe Senior:innen erreichen vernetzt.

3.) Mitgliedsvereine der SPORTUNION Salzburg sind für die Bedeutung und den Mehrwert des freiwilligen Engagements von Senior:innen im Sport sensibilisiert.

- An jedem Standort werden Vernetzungs-/Fortbildungsveranstaltungen umgesetzt. Geplant sind je nach Umfang mind. 3 Veranstaltungen pro Standort.
  - für die Zielgruppe der älteren Personen / Senior:innen
  - für Funktionär:innen von Sportvereinen
- An jedem Standort werden gesundheitsfördernde Maßnahmen (wöchentliche Bewegungskurse, Aktivkurse, Veranstaltungen, Workshops) umgesetzt. Geplant sind rund 60 Bewegungseinheiten pro Standort.

- Öffentlichkeitsarbeit:
  - Mind. 5 Print-Berichte
  - Mind. 5 Online-Berichte
  - Mind. 5 öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen
- Umsetzungsempfehlungen und Beispiele aus der Praxis liegen vor. Die Erfahrungen, Konzepte, kreativen Lösungen, Strategien und Empfehlungen werden in Form von einem Leitfaden oder dergleichen verbreitet.
- Verstärktes Bewusstsein für die Relevanz und Bedeutung der ehrenamtlichen Arbeit und Teilhabe von Senior:innen im Sportverein wird aufgebaut.
- Umsetzungsempfehlungen liegen vor und werden verbreitet.
- Bestehende Strukturen des Landesverbands SPORTUNION Salzburg stehen auch nach Projektende zur Verfügung und ermöglichen auch nach Projektende eine Unterstützung der Aktivitäten.

### 3. Projektdurchführung

Beschreiben Sie

- welche Aktivitäten und Methoden in welchem zeitlichen Ablauf umgesetzt wurden.
- die Projektgremien/-strukturen und die Rollenverteilung im Projekt.
- umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen.
- allfällige Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung.

#### 1. Entwicklung von innovativen und kreativen Strategien und Lösungen zur Optimierung der Freiwilligentätigkeit und Teilhabe von SeniorInnen im Sportverein.

Zu Projektbeginn wurde eine systematische Recherche und eine Bedarfsanalyse durchgeführt. Dabei wurde die Projektleitung unter anderem von SPIN Sport Innovation beraten. Zusätzlich vernetzte sich die Projektleitung mit Expert:innen und Organisationen, die mit Senior:innen arbeiten und die Bedürfnisse der Zielgruppe kennen. In weiterer Folge erarbeitete die Projektleitung einen Maßnahmenplan, wie Senior:innen für Ehrenamt und die Teilhabe im Sportverein gewonnen und begleitet werden können. Die Strategien und Überlegungen wurden laufend im Projekt überprüft und adaptiert.

#### 2. Vernetzung, Planung und Partizipation

Zu Projektbeginn fixierte die Projektleitung die Projektstandorte (Stadt Salzburg, Faistenau, Koppl, Hof, Neumarkt, Lungau) und jeweils mindestens eine Ansprechperson pro Verein. In weiterer Folge wurden Partnerorganisationen (Senior:innen- / Bildungs- / Beratungseinrichtungen, Gemeinden, etc.) aus dem Setting eruiert/ermittelt und Gespräche geführt. Es wurden Arbeitsgruppen gebildet und Ansprechpersonen fixiert. Für die Bedarfserhebung, zur Maßnahmenplanung und für den Wissens- und Erfahrungsaustausch stand die Projektleitung in ständigem Austausch mit Vereinsfunktionär:innen, Trainer:innen und Multiplikator:innen aus Senior:innen- / Bildungs- / Beratungseinrichtungen.

3. Planung, Weiterentwicklung und Umsetzung bzw. Erprobung innovativer und kreativer Strategien und Lösungen zur Optimierung von Freiwilligentätigkeit und Teilhabe von SeniorInnen im Sportverein.

- Vernetzung, Planung und Partizipation:

Im Zuge des Projekts wurde ein Netzwerk zwischen Sportvereinen und Senior:innen-/ Bildungs-/Beratungseinrichtungen aufgebaut. Die Nutzung von Multiplikator:innen und Personen, die direkten Kontakt zu der Zielgruppe der Älteren hatten, spielte eine entscheidende Rolle, um die Bedürfnisse dieser Zielgruppe in der Konzeptentwicklung und Umsetzung angemessen zu berücksichtigen.

Details siehe oben → Vernetzung, Planung und Partizipation

- Umsetzung und Erprobung von ausgewählten Strategien und Lösungen, zur Optimierung von Freiwilligentätigkeit und Teilhabe von Senior:innen im Sportverein.

Im ersten Projektabschnitt wurden die Projektvereine und Projektstandorte inkl. Senior:innen-/ Bildungs-/Beratungseinrichtungen fixiert. Bei ersten Gesprächen und Arbeitsgruppentreffen wurde eine Ist-Analyse durchgeführt – die Vereinsstruktur und Vereinsangebote und Angebote in den Gemeinden wurden erhoben. In weiterer Folge wurden Ideen gesammelt, welche Maßnahmen gesetzt werden könnten, um das Ehrenamt für die ältere Zielgruppe attraktiver, zielgruppenorientierter und leichter zugänglich zu gestalten. Dabei lag ein besonderer Fokus auf der Umsetzung von seniorenfreundlichen Angeboten im Verein.

Leider gestaltete sich diese Planungs- und Umsetzungsphase in der ersten Projekthälfte aufgrund von der COVID-Pandemie sehr schwierig. Gerade in der ersten Projekthälfte konnten nicht alle geplanten Maßnahmen umgesetzt werden und die Zielgruppe konnte z.T. nur sehr schwer erreicht werden. Aufgrund der Unsicherheit rund um Covid waren die Vereine insgesamt sehr zurückhaltend bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen. Als sich die Situation rund um die Pandemie entspannte, waren die Vereine vor allem damit beschäftigt den heruntergefahrenen Vereinsbetrieb wieder ins Laufen zu bekommen. Das führte dazu, dass es bis zum Sommer 2022 keine Kontinuität bei den Angeboten gab.

Das Projektteam versuchte das Beste aus der Situation zu machen und entwickelte gemeinsam mit den Vereinen Strategien, um Senior:innen wieder in den Verein zurückzubringen und im ersten Schritt für Bewegung und Sport im Verein zu motivieren. Es wurden zahlreiche Maßnahmen zur Aktivierung der Senior:innen umgesetzt. Das Ziel Senior:innen für Freiwilligentätigkeiten im Verein zu motivieren gestaltete sich zwar als schwierig. Rückblickend zeigt sich, dass dennoch zahlreiche Sensibilisierungs- und Vernetzungsmaßnahmen umgesetzt werden konnten, durch die sich engagierte Personen herauskristallisierten, die im Projekt Tätigkeiten übernommen haben.

Insgesamt konnte für die Zielgruppe eine Reihe an neuen Aktivangeboten (Funktionelles Training 55+, Tanzabende, Rückfit-Kurse, Langlauf-Workshops, E-Bike-Workshops, Nordic Walking Kurse, Kort-X-Kurse, etc.) über das Projekt initiiert und angeboten werden. Einige dieser Kurse wurden ursprünglich über die Projekte Bewegt im Park, Beweg dich – Gesunder Rücken und Jackpot.fit finanziert und nur einmalig ausgetragen. Die Angebote wurden über „Zusammen(h)alt im Sportverein“ fortgeführt, etabliert und in die Vereinsstrukturen integriert. Zusätzlich zu den neuen Angeboten, wurden auch bestehende Vereinsangebote genutzt, um Senior:innen anzusprechen und auf die Angebote im Verein aufmerksam zu machen.

Ergänzend wurde eine Impulstageveranstaltungsreihe mit Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten organisiert. Eingeladen waren sowohl Trainer:innen aus Vereinen, Trainer:innen in Ausbildung (mit und ohne Verein) und interessierte „Privatpersonen“. Die Impulsveranstaltungen eigneten sich als sehr gute Vernetzungstreffen. Die Trainer:innen konnten sich untereinander zu verschiedenen Themen wie Trainings, Vereinsstrukturen, Kurswesen, Teilnehmermanagement uvm. austauschen und durch die unterschiedlichen Referent:innen ganz viele Inputs mitnehmen. Durch die Ausbildung und



starke Vernetzung der Trainer:innen konnte unter anderem die Nachhaltigkeit im Projekt sichergestellt werden.

Zur Erreichung der Zielgruppe wurden das Netzwerk und die Kooperationen mit den Partnerorganisationen genutzt. Es wurden Gespräche mit Mitarbeiter:innen von Partnerorganisationen und Vereinsvertreter:innen geführt, um sich auszutauschen, um die Zielgruppe erreichen zu können. Diese Stakeholder dienten somit auch als „Informationskanäle“ und Multiplikator:innen. Zusätzlich wurden verschiedene Tools der Öffentlichkeitsarbeit (Gemeindezeitung, Vereinshomepage, Veranstaltungen, etc.) genutzt, um die Zielgruppe offensiv über die Vereinsangebote und das Projekt und die Angebote, die im Zuge des Projekts organisiert werden, zu informieren. Durch die Sensibilisierung und die Thematisierung in der Öffentlichkeit wurde versucht auch im letzten Projektabschnitt neben den sechs Projektvereinen möglichst viele Vereine zu ermutigen, sich offensiv um die Zielgruppe der Senior:innen zu bemühen.

Ende 2022 arbeitete das Projektteam gemeinsam mit Dirk Steinbach ein Konzept für „Vereinscoaching“ aus. Das Coaching wurde an alle SPORTUNION Vereine ausgeschrieben. Insgesamt bewarben sich zwölf Vereine für eine 1:1 Betreuung des Vereins durch Dr. Dirk Steinbach und die SPORTUNION Salzburg. Mit zwei Vereinen wurden das Coaching umgesetzt. Sie wurden dabei begleitet, sich ausführlich dem Thema der Förderung des Freiwilligenmanagements zu widmen, ihre Strukturen zu überdenken, zu adaptieren und neu zu gestalten. Das Vereinscoaching wurde auch dafür genutzt, um sich mit anderen Vereinen zu vernetzen, voneinander zu lernen und zu profitieren.

Da das Vereinscoaching so gut angenommen wurde und den Vereinen damit sehr gut geholfen werden konnte, soll das Vereinscoaching mit dem gewonnenen Know-how auch nach Projektende im Landesverband etabliert werden.

Die Erfahrungen, Endergebnisse und das erworbene Know-how, die während der umfassenden Planungs- und Umsetzungsphase gemacht wurden und die erprobten Maßnahmen und Modelle (Good-Practice Modelle) flossen in weiterer Folge in die Erarbeitung der Projekt-Handlungsempfehlungen ein. Das T4V-Modell erwies sich als sehr gut geeignet, um Vereine bei der Förderung des freiwilligen Engagements im Verein zu unterstützen und ihnen anhand dieses Modells Inputs zu diesem Thema zu geben. Das Modell, ein Interview mit Dirk Steinbach und Best-Practice-Modelle aus dem Projekt wurden im Rahmen eines umfangreichen UNIONnews Artikels im November aufgearbeitet und verbreitet. Außerdem wurden die Inhalte auf der SPORTUNION Salzburg Website veröffentlicht und stehen dort allen Interessierten, Vereinen und Partnerorganisationen zur Verfügung.

#### 4. Umsetzung von Sensibilisierungsaktivitäten

Im Zuge des Projekts wurde eine Vielzahl an Maßnahmen zur Bewusstseinsbildung, Vermittlung und dem Austausch von Informationen sowie der gezielten Vernetzung umgesetzt, um das Engagement älterer Personen und Senior:innen zu fördern. Dies beinhaltete die Umsetzung von Fortbildungs- und Vernetzungsmaßnahmen auf unterschiedlichen Ebenen, sowohl für die Zielgruppe der älteren Personen als auch für die Funktionär:innen von Sportvereinen.

Auf Vereinsebene fand ein regelmäßiger Austausch mit den Projektvereinen statt. Gemeinsam mit Vereinsvertreter:innen wurden Maßnahmen geplant und umgesetzt. Informationen zum Projekt, Praxiserfahrungen und Know-how wurden kommuniziert.

Partnerorganisationen und vor allem Vereine wurden zum und zur Bedeutung der Teilhabe von Senior:innen im Sportverein sensibilisiert. Das Thema wurde über unterschiedliche Kanäle kommuniziert, um Bewusstsein aufzubauen. Zur Sensibilisierung und zum Wissensaustausch von Sportvereinen wurden zur Verfügung stehende Kanäle und Veranstaltungen genutzt (Bezirkstage, UNIONnews, Ausschreibungen, Videos, etc.). Erfahrungen von bereits mit dieser Zielgruppe arbeitenden Personen wurden stets miteinbezogen.

Im Rahmen von Beratungsgesprächen, Newslettern, Broschüren, Websites, Veranstaltungen, Workshops und Fortbildungen wurden das Projekt, die Inhalte und die Sportvereine vorgestellt. Neben der Zielgruppe der Senior:innen wurden auch Vertreter:innen der Partnerorganisationen informiert. So sollten möglichst viele Senior:innen, aber auch deren Umfeld über das Projekt informiert, und für mögliche Aktivitäten begeistert werden.

Einen großen Schwerpunkt im Projekt stellte die Umsetzung von Fortbildungsveranstaltungen dar. So wurden wie bereits oben beschrieben eine Impulsveranstaltungsreihe zu unterschiedlichen seniorenspezifischen Themen umgesetzt.

Das Projektteam stand immer wieder im Austausch mit Projektleiter:innen, die aktuell oder in der Vergangenheit bereits Projekte mit der Zielgruppe in ähnlichem Setting umgesetzt haben (Salzburger Bildungswerk, AVOS, Freiwilligenbörse Salzburg, SU Landesverbände, etc.). Zusätzlich tauschte sich die Projektleitung bei Bedarf mit dem Freiwilligenkoordinator der SPORTUNION Österreich aus.

Die Projektleitung sorgte für den Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Projektstandorten und unter den Vereinen.

### 5. Sicherung der Nachhaltigkeit / Wissenstransfer

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit wurde im Zuge des Projekts ein Netzwerk aufgebaut. Sportvereine wurden mit örtlichen Partnerorganisationen und somit Senior:innen zusammengeführt. Durch eine breite Informationskampagne, die Organisation von Infoveranstaltungen, Schnuppereinheiten und die Öffnung von Vereinsangeboten für die Zielgruppe wurden die im Projekt beteiligten Einrichtungen und Institutionen nachhaltig vernetzt. Durch die aktive Ansprache der Zielgruppe konnten Hemmschwellen der Senior:innen abgebaut werden, sich im Verein sportlich zu betätigen. Die Vereinsfunktionär:innen, aber auch die Mitarbeiter:innen von Partnerorganisationen, wurden im Zuge des Projekts nachhaltig sensibilisiert und fortgebildet.

Im Zuge des Projekts wurden zahlreiche Trainer:innen aus- und fortgebildet, die bereits mit der Zielgruppe gearbeitet haben oder sogar neu hinzugekommen sind und nun eigene Kurse anbieten. Das Projektteam organisierte eine eigene Fortbildungsreihe – die „Impulstage“. Wie bereits oben beschrieben wurden hier über die Monate Schwerpunktthemen erarbeitet und halb- oder ganztägige Fortbildungen angeboten. Zusätzlich wurde im Rahmen dieser Impulstage eine Vernetzung der Trainer:innen angestrebt, sodass diese sich auch außerhalb des Projekts und nach Projektende weiterhin austauschen und in Kontakt bleiben. Auch interessierte Privatpersonen konnten an den Impulstagen teilnehmen. Trainer:nen hatten auch die Möglichkeit andere Fortbildungen, wie beispielsweise Kort.X für Senior:innen zu besuchen. Die Impulstagereihe soll auch nach Projektende aufrechterhalten werden und wird zukünftig über die SPORTUNION Akademie angeboten.

Des Weiteren konnten in den Projektvereinen zahlreiche Bewegungskurse und -angebote für Senior:innen etabliert werden, die auch nach Projektende noch weiterlaufen sollen. Die Bewegungsangebote werden von den Senior:innen sehr gut angenommen und besucht. Zudem entstanden in diesem Rahmen zahlreiche Gruppen und Freundschaften, die sich auch außerhalb der Sportkurse für sportliche und soziale Zwecke treffen. Verstärkt geschieht dies in drei Projektvereinen, wo durch das Projekt und dessen Kurse eine „Senioren-Community“ entstanden ist, bei der sich die Senior:innen auch im Alltag, wie beispielsweise bei Umzug, Krankheit oder ähnlichem unterstützen.

Im Zuge des Projekts wurde eine Suche – Biete – Plattform auf der SPORTUNION-Website erstellt, um Trainer:innen die Möglichkeit zu geben ihr Trainer-Angebot öffentlich zu machen und Vereinen eine Plattform zu geben, um ihre Trainersuche hier zu deponieren. Auf der „Ihr sucht wir finden“-Plattform können natürlich nicht nur Senioren-Trainer:innen und Senioren-Angebote gestellt werden, sondern Angebote alle Altersgruppen betreffend – aber die Idee dazu ist im Zuge des Projekts entstanden, um die im Zuge des Projekts ausgebildeten und qualifizierten Trainer:innen mit Vereinen zu vernetzen und umgekehrt.

Das Angebot wird immer wieder in Anspruch genommen und es gab bereits ein paar erfolgreiche Vermittlungen. Die Seite wird auch nach Projektende weiter bestehen. <https://sportunion.at/sbg/service/ihr-sucht-wir-finden/>

Die im Zuge des Projekts aufgebaute Seite auf der SPORTUNION-Website soll auch in Zukunft alle relevanten Senioren-Angebote sammeln und übersichtlich zusammenführen. Sowohl Kursangebote für Senior:innen, aber auch Aus-/Fortbildungen zu Senioren-spezifischen Themen sind hier zu finden:

<https://sportunion.at/sbg/erwachsene-senioren/zusammenhalt-im-sportverein/>

Bestehende Strukturen des Landesverbands SPORTUNION Salzburg werden auch nach Projektende zur Verfügung stehen und ermöglichen auch nach Projektende eine Unterstützung der Aktivitäten.

Eine wichtige Maßnahme im Projekt stellte das über das Projekt initiierte Vereinscoaching dar. Die persönliche und individuelle Vereinsberatung/-coaching wird auch nach Projekteende ein wichtiges Tool im Landesverband bleiben.

Die Erfahrungen und Endergebnisse aus der Umsetzungsphase sowie die Erkenntnisse und Experten-Inputs aus dem Vereinscoaching wurden im letzten Projektdrittel zusammengefasst, evaluiert und in Form von Handlungsempfehlungen in der UNIONnews und auf der SPORTUNION Website veröffentlicht und den Vereinen und Partnerorganisationen zur Verfügung gestellt werden.

#### 6. Projektmanagement / Projektbezogene Aktivitäten

- Dokumentation
- Evaluation
- Abrechnung
- Berichtslegung

## 4. Evaluationskonzept

Wenn Sie eine Evaluation beauftragt/umgesetzt haben, beschreiben Sie kurz

- welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.
- das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)
- wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:
  - Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?
  - Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?
  - Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern?

Die Evaluation wurde von SPIN Sport Innovation nach einem prozessorientierten und pragmatischen Evaluationsansatz umgesetzt, der flexibel auf mögliche Entwicklungen des Projektkontextes und der Projektimplementierung reagierte.

Das Evaluationsteam unterstützte die Projektleitung

- (1) bei der theoretischen Einbettung
- (2) bei der Ableitung eines operationalisierbaren Wirkungsmodells
- (3) in der Steuerung des Projekts und
- (4) bei der selbständigen Datenerhebung und Ergebnisbewertung.

Zu Projektbeginn wurde ein theoretischer Rahmen besprochen, der auf die spezifische Zielsetzung des Projekts Zusammen(h)alt im Sportverein angepasst wurde. Die Zielgruppe wurde noch einmal klarer definiert und jeweils mehrere Leitfragen zur Perspektive der Zielgruppe und der Vereine ausformuliert. Außerdem wurden 5 Schritte für die praktische Umsetzung des Projekts in den Pilotvereinen identifiziert.

Der zweite Evaluationsworkshop fand aufgrund der pandemiebedingten Verzögerungen im Projekt etwas später statt und konzentrierte sich stärker auf die Prozessbegleitung und die notwendigen Anpassungen. Gemeinsam mit SPIN Sport Innovation wurde ein an die veränderten Rahmenbedingungen angepasster strategischer Rahmen entwickelt (= Aufteilung des Projekts in zwei Projektphasen mit unterschiedlichem Fokus: (Re-) Aktivierung Älterer als Schwerpunkt 2021/22 und Engagementförderung Älterer als Schwerpunkt 2022/23). Außerdem wurde für die qualitative Datenerhebung/Ergebnisbewertung ein Raster entwickelt, das die Zielsetzungen und Aufgabenstellungen in Bezug zu diesen beiden Phasen setzt und dabei zwischen den Maßnahmen auf der Ebene der einzelnen Vereine und der Ebene des Gesamtprojekts unterscheidet.

Das Projektteam wurde im Projektverlauf bei Bedarf von SPIN Sport Innovation beraten. So auch bei der Übergabe von ursprünglicher zu neuer Projektleitung in Bezug auf die bereits durchgeführten und noch geplanten Evaluationsmaßnahmen zu besprechen.

Ende 2022 wurden (1) die im Jahr 2022 durchgeführten Projektaktivitäten, (2) das Verhalten der teilnehmenden Vereine und (3) das Verhalten der Zielgruppe anhand dieses Rasters analysiert. Die Projektleitung hat dazu im Vorfeld die relevanten Informationen zusammengetragen und qualitatives Feedback von den Vereinen eingeholt.

Auf Vereinsebene wurde im letzten Projektabschnitt ein Vereinscoaching zur Förderung des freiwilligen Engagements mit dem Experten Dr. Dirk Steinbach umgesetzt. Im Jänner 2023 wurde das Coaching ausgeschrieben und ab März 2023 mit zwei Vereinen umgesetzt. Beim ersten Workshop stellten die Vereine sich und ihre Vereinsstruktur und Dr. Dirk Steinbach das „T4V-Modell engagementfreundliche Organisationskultur“ vor. Beim zweiten Workshop Termin wurden Weiterentwicklungsmaßnahmen, sowie Strategien, Lösungen und Förderungsmöglichkeiten des freiwilligen Engagements im Verein erarbeitet. Die im Zuge des Vereinscoachings gesammelten Erkenntnisse und Experten-Inputs flossen in weiterer Folge in die Erarbeitung der Projekt-Handlungsempfehlungen ein. Das T4V-Modell erwies sich als sehr gut geeignet, um Vereine bei der Förderung des freiwilligen Engagements im Verein zu unterstützen und ihnen anhand dieses Modells Inputs zu diesem Thema zu geben.

Im Rahmen eines abschließenden Evaluationstermins konnten mit Dr. Dirk Steinbach nochmals einige wichtige Punkte für den Projektabschluss besprochen werden. Die wichtigsten Erkenntnisse aus den Abschluss- bzw. Stärken-Schwächengesprächen mit den Vereinsfunktionär:innen wurden final in die Handlungsempfehlungen und Learnings aufgenommen.

Neben den Besprechungsterminen mit SPIN Sport Innovation wurden Erkenntnisse und Learnings aus der Umsetzungsphase dokumentiert. Um die Strategien, Maßnahmen und Erkenntnisse zu strukturieren und nachvollziehbar zu dokumentieren, wurden die folgenden Dokumente ausgearbeitet und verwendet:

### **Stärken-/Schwächenanalyse Freiwilligenmanagement**

In diesem Dokument wurden folgende Fragen mit den Projektvereinen behandelt und Best-Practice Modelle anhand des T4V Modells gesammelt. Die Best-Practice Modelle und Erkenntnisse daraus wurden in den Learnings zusammengefasst.

- Was passiert bei euch im Verein in den folgenden Bereichen (Best Practice Beispiele)?
- Wo gibt es noch Optimierungsbedarf – mit welchen Maßnahmen können bestimmte Bereiche verbessert werden?

### **Bewertung der Projektziel-Erreichung mittels Befragung**

Für die unterschiedlichen Player im Projekt wurden Fragen zu den Projektzielen formuliert und ein Interviewleitfaden erstellt, der im Projektverlauf von der Projektleiterin laufend beantwortet wurde, um so die Projektziel-Erreichung zu bewerten. (Wichtig: Befragung bedeutet hier nicht quantitative Befragung in Form eines schriftlichen Fragebogens. Es wurden vor allem informelle, qualitative Interviews in Form von Gesprächen geführt und Erkenntnisse und Erfahrungen dokumentiert. Die Ansprechpersonen der Projektgemeinden/-vereine wurden am Projektende um eine schriftliche Rückmeldung gebeten (siehe unten), die in die zusammenfassende Bewertung eingearbeitet wurde.)

### **Evaluationsraster**

Der Evaluationsraster wurde im Zuge des Projekts dafür genutzt, um die Zielsetzungen und Aufgabenstellungen in Bezug zu den zwei Projektphasen „Aktivierung Älterer“ und „Engagement Älterer im Verein“ zu setzen und dabei zwischen den Maßnahmen auf der Ebene der einzelnen Vereine und der Ebene des Gesamtprojekts zu unterscheiden.

## **5. Projekt- und Evaluationsergebnisse**

Bitte stellen Sie die Projektergebnisse sowie die Ergebnisse der Reflexion/Selbstevaluation und/oder externen Evaluation ZUSAMMENFASSEND dar.

Stellen Sie insbesondere dar

- welche Projektergebnisse vorliegen und welche Wirkungen mit dem Projekt erzielt werden konnten.
- welche Projektergebnisse als positiv und welche als negativ zu bewerten sind bzw. welche davon geplant und ungeplant waren.
- inwieweit bzw. mit welcher Strategie das Projekt zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beigetragen hat und was sich in Hinblick darauf gut oder weniger gut bewährt hat.
- welche Aktivitäten und Methoden sich insgesamt gut oder weniger gut bewährt haben.
- inwieweit sich die Schwerpunktzielgruppen und Entscheidungsträger/innen im Projekt beteiligen konnten und welche Faktoren für die Beteiligung förderlich/hinderlich waren.
- ob bzw. inwieweit die Projektziele erreicht werden konnten.
- ob bzw. inwieweit die Zielgruppe(n) erreicht werden konnten.
- ob aus jetziger Sicht im Zuge des Projektes etablierte Strukturen, Prozesse und Aktivitäten sowie erzielte Wirkungen weiterbestehen werden.
- ob das Projekt auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umgesetzt werden kann (Transferierbarkeit) und wenn ja an welchen.
- welche Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit aus jetziger Sicht erfolgversprechend scheinen.

### **Ergebnisse der Reflexion/Selbstevaluation:**

- Die Bedeutung und der Stellenwert des Projekts sind durch die Pandemie nochmals gestiegen. Nach zwei Jahren der Pandemie ist es noch wichtiger geworden, Senior:innen im Zuge des Projekts wieder für Bewegung im Verein zu motivieren und in weiterer Folge an den Verein zu binden.
- Das Ziel Senior:innen für Ehrenamtstätigkeiten im Verein zu begeistern gestaltet sich zwar als sehr schwierig. Dennoch haben sich im Zuge des Projekts engagierte Personen herauskristallisiert, die sich bei verschiedenen Tätigkeiten (meist entgeltlich) engagiert haben. Es ist zum Teil gelungen, diese Personen nachhaltig in Strukturen zu integrieren.

- Beim Projekt kam erschwerend hinzu, dass einige Ansprechpersonen sich bereits im ersten Projektjahr geändert haben, da diese Personen ihre Funktion beendet haben. Mit deren „Abgang“ ging auch Wissen und Know-how verloren.
- Positiv ist zu bewerten, dass in einigen Projektgemeinden sehr engagierte Personen beteiligt sind, die mit viel Engagement und Motivation im Projekt mitarbeiteten. Die Strukturen, die sehr guten Kontakte und der Austausch zu Projektgemeinden und -vereinen und Partnern bleiben auch nach Projektende bestehen, um auch in Zukunft gemeinsam Aktivitäten für die Zielgruppe umzusetzen.
- Die neu geschaffenen und etablierten Aktiv-Angebote/Kurse bleiben Großteils in den Vereinsstrukturen verankert. Die aufgebauten Kontakte zu Senior:innen können auch nach Projektende genutzt werden, um deren Bedürfnisse wahrzunehmen und im Landesverband auch in Zukunft entsprechende Schwerpunkte zu setzen.
- Im Zuge von Workshops und Aus- und Fortbildungen wurden zahlreiche Trainer:innen ausgebildet – sie werden auch nach Projektende Kurse für die Zielgruppe umsetzen. Die SPORTUNION Akademie wird auch nach Projektende weiterhin Senioreninputs anbieten.
- Die sehr erfolgreichen Impulsveranstaltungen waren ein sehr gutes Vernetzungstool, das von Trainer:innen und Teilnehmer:innen genutzt wurde, um sich fortzubilden, aber auch um sich auszutauschen und zu vernetzen. Die Veranstaltungen sollen auch nach Projektende über die SPORTUNION-Akademie fortgeführt werden.
- Die im Projekt initiierten Aktiv-Workshops waren meist sehr gut besucht und werden auch nach Projektende in Kooperation mit den Projektpartnern umgesetzt und sollen zu einem fixen Programmpunkt im Terminkalender werden. Hier dient die SPORTUNION-Akademie als wichtiger Partner, über den in Zukunft die Umsetzung und Bewerbung erfolgen kann.
- Die im Zuge des Projekts aufgebaute Seite auf der SPORTUNION-Website wird auch in Zukunft alle relevanten Senior:innen-Angebote sammeln und übersichtlich zusammenführen. Sowohl Kursangebote für Senior:innen, aber auch Aus-/Fortbildungen zu Seniorenspezifischen Themen sind hier zu finden: <https://sportunion.at/sbg/erwachsene-senioren/zusammenhalt-im-sportverein>
- Die „Ihr sucht wir finden“-Plattform, die übers Projekt initiiert wurde, wird auch nach Projektende weiter bestehen bleiben: <https://sportunion.at/sbg/service/ihr-sucht-wir-finden>
- Das Vereinscoaching erwies sich als gutes Tool, um Vereine zu beraten. Dabei wurde auch Know-how im Landesverband aufgebaut, das nach Projektende weiter genutzt werden soll, um Vereine im Rahmen von Workshops und Beratungsterminen zum Thema Ehrenamtsmanagement zu unterstützen.
- Die Erfahrungen und Endergebnisse aus der Umsetzungsphase sowie die Erkenntnisse und Experten-Inputs aus dem Vereinscoaching wurden im letzten Projektdrittel zusammengefasst, evaluiert und in Form von Handlungsempfehlungen in der UNIONnews und auf der SPORTUNION Website veröffentlicht und werden den Vereinen und Partnerorganisationen zur Verfügung gestellt.

### Best Practice Beispiele aus den Projektvereinen:

- **BGUS 55+: Auf was achten bei Seniorensport**

**Kleine Gruppen, große Vorteile:** Bei der BGUS 55+ bieten kleine Gruppengrößen nicht nur eine Möglichkeit zur Bewegung, sondern schaffen auch eine wertvolle Plattform für soziale Interaktion und Begegnung. So werden ein schnelles Kennenlernen und die Entstehung von Kontakten und Freundschaften jenseits der Aktivität ermöglicht. Der wöchentliche Treffpunkt dient als Bewegungsmöglichkeit und fester Ankerpunkt im Alltag.

**Dezentrale Orte für maximale Akzeptanz:** Die Wahl der Aktivitätsorte ist entscheidend. Kurse finden hier bewusst in Sozial- und Gemeinschaftsräumen statt, nicht in Turnhallen. Dies ermutigt auch weniger

Sportaffine zur Teilnahme. Vertraute, lockere Umgebungen ziehen jene an, die ungezwungene Bewegung suchen.

**Gemeinschaftliche Partnerschaften für ganzheitliches Wohlbefinden:** Die Kooperation mit Gemeinden und Organisationen wie dem Diakoniewerk bringt wertvolle Ressourcen für Kleingruppen. Die Nutzung von Sozialräumen schafft eine angenehme Atmosphäre und die Zusammenarbeit mit Seniorenheimen eröffnet vielfältige bedarfsgerechte Aktivitäten, wie etwa Sitzgymnastik.

[www.bgus.sportunion.at](http://www.bgus.sportunion.at)

- **Kort.X – die Sportart für Senior:innen**

Kort.X ist ein innovatives Gehirntaining, basierend auf neurowissenschaftlichen Grundlagen, um Konzentration, Denkleistung und Bewegungskontrolle zu steigern.

Die Grundlagen des Trainings basieren auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, die zeigen, wie die Verbindung von Bewegung und Denken effektive Wirkungen erzielt. Mit einfachen Übungen, sowie dem Reagieren auf Farben und akustischen Signalen, werden körperliche Aktivität und geistige Aktivierung miteinander verknüpft. Die Ergebnisse sind erstaunlich:

- Verbesserung der Konzentration
- Steigerung der Denkleistung und Intelligenz
- Optimierung der Bewegungskontrolle

Das Besondere an Kort.X ist die Verbindung von Spaß und gezieltem Training. Unser Verein Kort.X Lungau nutzt genau dieses Erfolgsgeheimnis und bietet seit kurzem erfolgreich Kurse speziell für Senior:innen an. Die Teilnehmer:innen werden herausgefordert, sich neuen Denkaufgaben zu stellen und gleichzeitig ihre körperliche Aktivität zu steigern.

[www.kortx.training](http://www.kortx.training)

- **Faistenau bewegt: Einzigartiges Programm für aktive Lebensstile**

Der „Faistenauer Aktiv Pass“ ermöglicht einen mühelosen und unverbindlichen Zugang zum Sport. Ein Aktiv Pass enthält 10 Einheiten. Die Einheiten können zu beliebigen Zeitpunkten in den verschiedenen Sportkursen im Ort eingelöst werden.

Organisiert wird der Aktiv Pass von der Gesunden Gemeinde gemeinsam mit den Sportvereinen im Ort. Dabei werden jeweils vier Sportarten über einen Zeitraum von zehn Wochen angeboten. Die Aktiv Pass-Besitzer:innen können ihre Einheiten in nur einer Sportart nutzen, oder auch alle vier Sportarten ausprobieren – und das alles unverbindlich und ohne Voranmeldung. Mehrmals jährlich werden unterschiedliche Sportarten angeboten, um eine abwechslungsreiche Mischung zu schaffen. So sollen die Teilnehmenden dazu ermutigt werden, verschiedene Aktivitäten auszuprobieren. Jeder, unabhängig davon, ob Einwohner:in, Urlauber:in, ob jung oder alt, ob alleine oder in der Gruppe mit Freund:innen oder Familie, alle können teilnehmen. Zuletzt gab es etwa Yoga, Frischluft Workout, Tennis und Voltigieren.

[www.faistenau.gv.at/Buergerservice/Gesunde\\_Gemeinde](http://www.faistenau.gv.at/Buergerservice/Gesunde_Gemeinde)

- **Generationsübergreifende Projekte und Veranstaltungen**

**Gemeinsam am Start beim Mountainbike Biathlon in Koppl:** Bei dieser Veranstaltung wird in Dreier-Teams jeweils eine Runde Mountainbike gefahren und im Koppler Bikepark zum Liegend- und Stehend-schießen mit einem Lasergewehr gegeneinander angetreten. Die Strafrunde wird auf der Pumptrack gefahren. Das Besondere: Ein Team besteht aus einem Kind, einem Jugendlichen und einer älteren Person (Senior). Damit soll der Zusammenhalt innerhalb der Mitglieder generationenübergreifend gefördert werden. Abschließend gibt es eine kleine Siegerehrung sowie einen geselligen Ausklang.

[www.mountainbikers.at](http://www.mountainbikers.at)

**Senior:innen für Kinder – Sports4Fun in der Faistenau:** In der Faistenau wird das seit vielen Jahren bekannte Kinderferienprogramm „Sports4Fun“ unter anderem vom SPORTUNION-Verein Old Men Team

Faistenau umgesetzt. Die Pensionist:innen im Ort übernehmen sowohl die Organisation im Vorfeld als auch die Durchführung der Veranstaltungswoche. Fahrdienste, Aufbauarbeiten, Verpflegung, Trainertätigkeiten und viele andere Aufgabenbereiche werden dabei übernommen und ehrenamtlich abgewickelt. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch den Zusammenhalt im Verein und in der Gemeinde und ermöglicht Alt und Jung eine Woche voller Bewegung, Freude und Action.

[www.faistenau.gv.at/Old\\_Men\\_Team\\_Faistenau](http://www.faistenau.gv.at/Old_Men_Team_Faistenau)

- **Impulstage – Trainer:innen fit machen für Seniorensport**

Initiiert über das Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“ wurden in den letzten drei Jahren zahlreiche Aus- und Fortbildungen zum Thema Seniorensport angeboten. Im Zuge der Impulstag-Reihe wurden interessante Impulsworkshops zu seniorensport-relevanten Themen organisiert: Beckenboden, Tanzen, Spaß in der Gruppe, Faszientraining, Sturzprophylaxe und einige mehr. Es hat sich gezeigt, dass Aus- und Fortbildungen für diese Zielgruppen sehr gefragt sind. Auch im Verein lassen sich solch niederschwellige Angebote sehr gut umsetzen. Diese können nicht nur der Wissensvermittlung und Weiterbildung dienen, sondern auch der Vernetzung der Trainer:innen und Vereine untereinander.

[www.sportunion-akademie.at](http://www.sportunion-akademie.at)

- **Freiwillige unter einem Dach bei Hofer helfen Hofern**

Als Anlaufstelle für Hilfesuchende und Hilfegebende stärkt der Verein „Hofer helfen Hofern“ die Gemeinschaft durch ehrenamtliches Engagement und dient als Plattform für Projekte zur Stärkung des Miteinanders vor Ort. Hierbei werden engagierte Bürger:innen aufgerufen, Zeit für Fahrdienste, Bewegungseinheiten, Bastelstunden, Reparaturarbeiten oder andere Hilfsformen zu schenken. Auch Projekt- und Veranstaltungsideen zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls sind willkommen, um generationsübergreifende Zusammenarbeit zu stärken.

Zwei Freiwilligen Koordinatorinnen achten regelmäßig, systematisch und mit ganz viel Herzblut darauf, wo im Ort und im Verein Hilfe benötigt wird und wen es im Umfeld gibt, der das eventuell könnte. Sie sprechen Menschen gezielt darauf an, ob und wie sie mithelfen können und organisieren das Engagement. Und sie schauen auf die, die im Ort bereits viel tun und helfen dabei, die Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen. Durch sie ist in Hof eine einzigartige Gemeinschaft entstanden.

[www.hoferhelfenhofern.at/Hofer-helfen-Hofern.html](http://www.hoferhelfenhofern.at/Hofer-helfen-Hofern.html)

### **Weitere Best-Practice Beispiele, Ideen, Tipps und Aussagen von Vereinsvertreter:innen:**

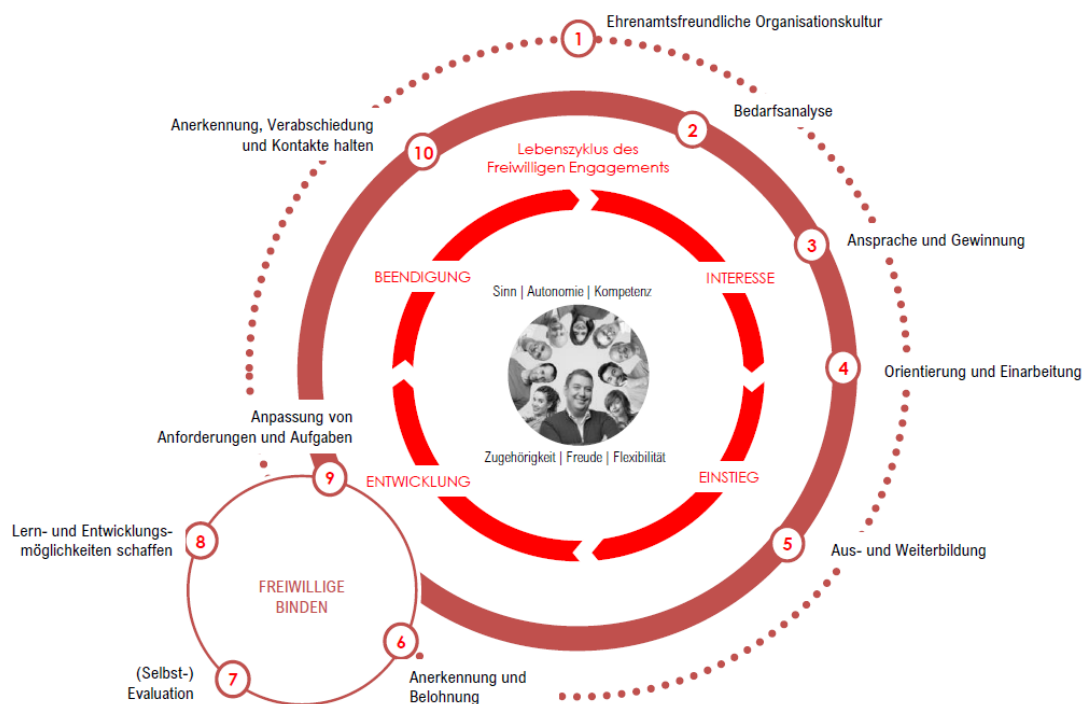
#### **Aussagen zum Thema Ehrenamt, die im Zuge des Abschlussgesprächs mit den Vereinen getätigt wurden:**

- „Ehrenamt ist für die Vereine sehr wichtig. Wir versuchen die Kosten gering zu halten, das gelingt nur wenn Ehrenamtliche mitarbeiten.“
- „Leider gibt es nicht genug Freiwillige.“
- „Ich mache alles und tue mir ganz schwer, dass andere Mitglieder Aufgaben übernehmen.“
- „Nachwuchsprobleme ist in unserem Verein ein Riesenthema. Beispielsweise findet sich kein Funktionär, der den Verein von mir übernimmt. Mich hat das dann genervt, weil ich von der Gemeinde einfach überhaupt keine Rückendeckung oder Unterstützung bekomme. Da ist nur die Aussage gekommen, dann lösen wir den Verein halt auf. Wir sind ein sehr großer Verein mit über 600 Mitgliedern. Und da merkst du dann, was das für einen Stellenwert hat.“
- „Meine Nachfolger machen jetzt nicht mehr so viel selber, sondern delegieren mehr und teilen sich die Aufgaben auf.“
- „Es setzen alle darauf, dass der eine weiter macht als Obmann. Und dann übernimmt das Amt keiner, weil jeder weiß, der/die macht dann halt einfach weiter.“



- „Ein anderes Problem bei der Übergabe der Obmann/frau-Tätigkeit: Oft gibt es „Platzhirsche“ im Amt, die niemanden heranlassen und dann wird’s auch schwierig mit den Nachfolgern. Das sind dann Fußstapfen, in die traust du dich als Junger nicht reinsteigen.“
- „Das Problem ist nicht nur bei Sportvereinen, das haben alle Vereine. Auch Feuerwehren usw.“
- „Es hört jetzt eine Generation auf, die das Jahrzehnte lang gemacht hat.“
- „Da gibt es ein zusätzliches Problem: Corona hat schon einiges geändert. Jeder ist eher wieder in seiner Kernfamilie. Keiner macht mehr was umsonst. Keiner übernimmt mehr Verantwortung. So viele lassen sich für alles bezahlen. Und andere stellen sich jedes Wochenende ehrenamtlich auf die Skipiste und unterstützen das Skitraining und bekommen nichts dafür, außer die Saisonkarte. Und dann kannst du dir von anderen, die nichts machen, anhören, dass die die Saisonkarte bekommen. Und solche Leute machen dir den Verein mit der Zeit kaputt.“
- „Mit dem hadere ich voll. Für mich ist das selbstverständlich, wenn ich in einem Verein bin, dass ich das tue (ehrenamtlich mithelfen). Es sollte die Gemeinschaft im Vordergrund stehen. Du knüpfst ganz neue Freundschaften und es geht um das miteinander. Ich könnte gar nicht jedem alles zahlen im Verein. Wenn ich anfangs beim Kassier, beim Schriftführer, beim Obmann - das geht nicht. Weil dann brauche ich keinen Verein mehr, dann kann ich eine Firma gründen. Und diese Einstellung wieder, dass es super ist, etwas für die Gemeinschaft zu tun, wenn ich schau, dass in meinem Verein Kurse laufen, dass die Leute wieder herkommen, die eine Gaudi haben, eine Gemeinschaft sind und dass ich damit eigentlich das ganze Leben innerhalb von einem Ort voll unterstütze, das muss wieder im Vordergrund sein und muss den Leuten wieder bewusst sein und nicht, dass sie irgendetwas tun, damit sie Geld bekommen. Es ist wichtig, die Vereine zu unterstützen und das auch den Kindern so vorzuleben und sie miteinzubinden. Und auch, dass man eigentlich sein ganzes Leben dabeibleibt. Das ist wichtig. Sonst stirbt das ganze Dorfleben, wenn jeder nur mehr auf sich selber schaut.“

Bei den Abschlussgesprächen mit den teilnehmenden Vereinen wurde das Modell vom Lebenszyklus des freiwilligen Engagements aus dem T4V-Modell (Steinbach, Gütt & Freytag 2013) zu Hilfe genommen. Der Gesprächsleitfaden wurde in die zehn Punkte unterteilt, zu diesen wurden jeweils mehrere Unterfragen formuliert.



Folgend einige wichtige Aussagen und Tipps der Vereinsvertreter:innen zu den 10 Punkten aus dem Modell:

### **1.Engagementfreundliche Organisationskultur**

- Wichtig, dass es nicht zur Überforderung einzelner Personen kommt und nicht zu viele Aufgaben bei Obleuten, Personen aus dem Vorstand hängenbleiben, sonst haben diese Personen keine Zeit sich um die Entwicklung des Vereins zu kümmern und die Dinge, die auf Vorstandsebene wichtig sind (Entscheidungen treffen, etc.)
- Wenn es nicht anders geht ausgewählte Aufgaben an Hauptamtliche übertragen.
- Gründung eines Management Boards – breite Mannschaft, um diverse Bereiche abzudecken.
- Koordination der Ehrenamtlichen ist wichtig. Daher sollte dafür eine eigene Person abgestellt werden. Damit Ehrenamtliche wissen was zu tun ist und selbstständig arbeiten können.

### **2.Bedarfs- und Ressourcenanalyse**

- Funktioniert am besten über direkte Ansprache.
- Ist nicht mehr selbstverständlich, dass man jemanden findet, der ehrenamtlich arbeitet und seine Freizeit für den Verein opfert.
- Ist sehr wichtig, hoch bezahlte Trainer:innen können sich Vereine nicht leisten.

### **3.Ansprache, Gewinnung von Ehrenamtlichen und Aufgabenübertragung:**

- Direkte Ansprache ist wichtig, jeder fragt Leute in seinem Umfeld.
- Bei Jahreshauptversammlung, im Newsletter werden Veranstaltungen angekündigt und um Helfer geworben.
- Eltern der Kinder werden in Verantwortung gezogen und müssen sich beispielsweise bei Pflege, Wartung und Instandhaltung der für die Ausübung des Sports nötigen Geräte mitbeteiligen.
- Suche nach Ehrenamtlichen Helfern zuerst im eigenen Verein – dann extern.
- Für Einzelfälle/Veranstaltungen findet man leichter wen, für regelmäßige Aufgaben schwieriger.
- Jeder macht das, was er am besten kann und jeder bringt seine Ideen ein.
- Es ist wichtig, dass man sich die richtigen Leute aussucht – wobei aussuchen relativ ist. Die Ehrenamtlichen wachsen nicht wie Schwammerl aus dem Boden. Wenn dann mal einer hochkommt, musst du ihn gleich packen, festhalten und mitnehmen.
- "Stammpersonal" aufbauen, das man immer wieder kontaktieren kann, wenn Arbeiten / Veranstaltungen anstehen.

### **4.Orientierung & Einarbeitung / Koordination von Freiwilligen:**

- Gemeinsame Besprechung, um Einteilung/Aufgabenverteilung vorzunehmen, jeder darf und soll Ideen einbringen.
- Koordination/Einteilung übernehmen ausgewählte Personen (Freiwilligen-Koordinatoren).
- Wenn Aufgaben gut und detailliert erklärt und übertragen werden, dann funktioniert es auch – daher sinnvoll hier Zeit zu investieren.
- Verschriftlichung der Prozesse – so können Infos detailliert weitergegeben werden – einmal viel Arbeit, aber auf Dauer gesehen zahlt sich dieser Aufwand aus.
- Einarbeitung erfolgt beim TUN – mit Begleitung. Irgendwann sind die Leute dann eigenständig.

### **5.Aus- und Weiterbildung:**

- z.T. werden interne oder gemeinsame Fortbildungen organisiert.
- Vereine übernehmen z.T. die Aus-/Fortbildungskosten
- Vereine versuchen Trainer aus den eigenen Reihen zu rekrutieren
- z.T. werden auch schlechte Erfahrung gemacht: "Aber eine Person hatten wir, die hat die Ausbildung gezahlt bekommen, hat dann noch ein bisschen was im Verein gemacht und war dann nach einem halben Jahr weg. Das ist dann natürlich ungünstig."

### **6.Anerkennung und Belohnung:**

- Gemeinsame Feier, Essen, Eisessen, etc.
- Einheitliche T-Shirts
- Ehrenamtliche zahlen keine Trainings-/Mitgliedsgebühr
- Aus- und Fortbildungen werden gezahlt
- Bürgermeister mit Schürzen bedienen Ehrenamtliche (bringen Essen und Getränke usw.) + haben ein offenes Ohr + verleihen Ehrenzeichen (für alle Ehrenamtliche: Sportverein, Feuerwehr, ...)

#### **7.Selbstevaluation:**

- Liste anfertigen: wen kann man für was ansprechen und fragen, wer kann was, wer hat die Übersicht

#### **8.Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten schaffen**

- über Lernplattform z.B. Moodle-Plattform arbeiten - Ressourcen dort haben. Wer etwas will findet dort alles (Videos, Filme, Links, ...) à möglichst autodidaktisch

#### **9.Anpassung von Anforderungen und Aufgaben**

- bei gemeinsamen Treffen immer gemeinsam mit Helfern besprechen
- Vor Jahreshauptversammlung werden Fragebogen ausgeschickt
- Mitglieder werden regelmäßig dazu aufgefordert Ideen, Kritik, etc. einzubringen
- Fähigkeiten der Leute werden überprüft beim Einarbeiten: was können sie – was nicht
- Geht nicht gibt's nicht – es gibt für alles YouTube Videos – Learning by doing

#### **10.Anerkennung, Verabschiedung und Kontakt halten**

- Kontakt halten über Mailverteiler
- Gemeinsame Vereinstreffen, Ausflüge, Stammtisch oder Aktivabende zu denen auch "Ausgeschiedene" eingeladen werden
- Abschiedsgespräch
- kleines Geschenk bei der Jahresabschlussfeier.

## **6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen**

Beschreiben Sie kurz

- die wesentlichen förderlichen und hinderlichen Faktoren für die Erreichung der Projektziele.
- für andere möglicherweise hilfreiche zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen.
- was Sie wieder gleich oder auch anders machen würden, wenn Sie ein solches Projekt neu starten würden.

#### **Förderliche Faktoren für die Erreichung der Projektziele:**

- In einigen Projektgemeinden arbeiteten sehr engagierte Personen mit. Diese waren äußerst motiviert Maßnahmen umzusetzen.
- Synergien mit anderen SPORTUNION-internen Projekten (Bewegt im Park, Beweg dich' – Gesunder Rücken) und der SPORTUNION Akademie konnten genutzt werden. Die Zusammenarbeit funktionierte sehr gut, da dieselbe oder ähnliche Zielgruppe angesprochen wird.
- Nach der COVID-Pandemie war es extrem wichtig, die Senior:innen wieder ins Vereins-, bzw. Sportleben zurückzubringen und für die Teilhabe an Bewegungsangeboten zu motivieren. Der Stellenwert des Projekts ist durch diese soziale Komponente nochmal gestiegen. Viele Senior:innen sind dankbar, dass wieder etwas für sie angeboten wird. Die Nachfrage ist im letzten Projektabschnitt enorm gestiegen
- Die meisten der Angebote werden von den Senior:innen sehr positiv und dankend angenommen.

- Inzwischen hat sich eine Struktur und ein Netzwerk im Projekt aufgebaut, die wiederum sehr förderlich für den Projektablauf sind und für kürzere Wege sorgen.

#### **Förderliche Faktoren zur Zielgruppenerreichung:**

- Über die Kontakte der Vereine konnte die Zielgruppe gut erreicht werden.
- Über Printmedien (Inserate Salzburger Woche) konnte die Zielgruppe gut erreicht werden.
- Mundpropaganda ist extrem wichtig. Im ländlichen Raum ist es noch einfacher die Zielgruppe über Mundpropaganda zu erreichen als im städtischen Raum.
- Die organisierte Impulsveranstaltungsreihe hat eine gewisse Dynamik entwickelt – hier hat sich ein Stammpublikum herauskristallisiert. Über die SPORTUNION-Akademie sollen auch nach Projektende Impulsveranstaltungen für die Zielgruppe organisiert werden.
- Nicht nur über die Kontakte der Vereine und über Printmedien konnte die Zielgruppe gut erreicht werden, sondern auch über Kooperationsprojekte, wie beispielsweise Bewegung im Park, Bewegung dich' – Gesunder Rücken.
- Treffen mit sportlichem und sozialem Charakter (z.B. Wanderungen) haben sich als sehr gutes Setting erwiesen, um die Zielgruppe zu aktivieren, sie zu erreichen und sich zu vernetzen.

#### **Hinderliche Faktoren für die Erreichung der Projektziele:**

- In vielen Bereichen des Projekts stellte die COVID-Pandemie einen sehr hinderlichen Faktor dar. In den ersten zwei Projektjahren konnte viel ursprünglich Geplantes erst verspätet oder gar nicht durchgeführt werden.
- Das Ziel Senior:innen für Ehrenamtstätigkeiten im Projekt zu aktivieren gestaltete sich schwierig, da sich die Senior:innen nach der Pandemie eher zurückgezogen haben und insgesamt weniger aktiv sind. Sie aus dieser Spirale wieder herauszuholen war nicht einfach.
- Die Pandemie hat auch dazu geführt, dass Vereine noch größere Probleme haben, ehrenamtliche Mitarbeiter:innen zu finden – die meisten Vereinen wollten sich nach der Pandemie nicht mit strukturellem Ehrenamtsmanagement beschäftigen. Die Vereinsfunktionär:innen waren nach der Pandemie damit beschäftigt den Vereinsbetrieb wieder ins Laufen zu bekommen. Der Fokus lag dabei oft beim Nachwuchs – also bei den Kindern und Jugendlichen. Die Zielgruppe der Senior:innen ist für Vereine aktuell nicht so wichtig und eher in den Hintergrund gerückt.
- Einige Ansprechpersonen im Projekt haben sich bereits im ersten Projektjahr geändert, da diese Personen ihre Funktion beendet haben. Mit deren „Abgang“ ging auch Wissen und Know-how verloren.
- Einige Projektplayer verfügten über sehr eingeschränkte zeitliche Ressourcen und Kapazitäten, was sich auch auf die Zusammenarbeit/Mitarbeit im Projekt auswirkte.

#### **Hinderliche Faktoren zur Zielgruppenerreichung:**

- Aufgrund von COVID konnten nicht alle geplanten Maßnahmen umgesetzt werden und die Zielgruppe z.T. nur sehr schwer erreicht werden. Leider gab es bis Sommer 2022 keine Kontinuität bei den Angeboten – dies wirkte sich auch noch auf den letzten Projektabschnitt aus.
- Aufgrund der Unsicherheit rund um Covid waren die Vereine zurückhaltend bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen. Als sich die Situation rund um die Pandemie entspannt hat, waren Vereine vor allem damit beschäftigt den heruntergefahrenen Vereinsbetrieb wieder ins Laufen zu bekommen.
- Die Zusammenarbeit mit einzelnen Partnerorganisationen gestaltete sich als sehr schleppend.
- Neue Projektleitung ab Jänner 2022 – die sich erst einarbeiten und vernetzen musste.

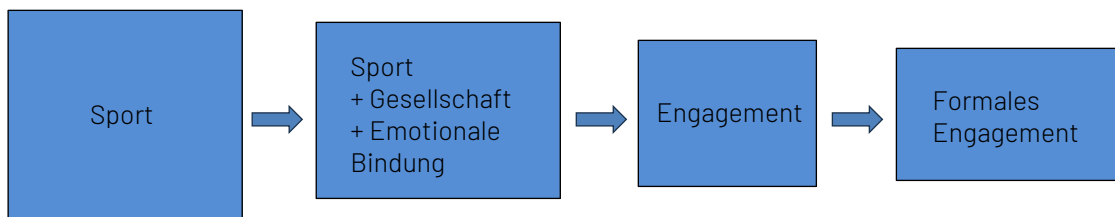
#### **Eigene Lernerfahrungen:**

- Das Fundament im Verein ist wichtig. Vor allem nach der Pandemie war es notwendig, Senior:innen zuerst wieder für die aktive Teilhabe bzw. Mitgliedschaft im Verein zu motivieren. Erst dann war es möglich, sich der Freiwilligengewinnung zu widmen. Wichtig: Es empfiehlt sich, eine hohe Anzahl von Senior:innen durch Sportangebote zu erreichen und zu aktivieren. Aus diesem Personenkreis bleiben dann letztendlich evtl. ein paar für Tätigkeiten im Ehrenamt.
- Engagement führt zu Engagement: ist eine Person einmal für Ehrenamt gewonnen, bleibt diese in der Regel dabei. Daher ist es wichtig, bereits beim Nachwuchs mit der Ansprache, Gewinnung

und Aufgabenübertragung von Freiwilligentätigkeiten zu beginnen und diese aktiv ins Vereinsleben zu integrieren und an den Verein zu binden. Personen erst im Seniorenalter für Ehrenamt zu gewinnen, gestaltet sich als sehr schwierig. Wichtig: bestehende Ehrenamtliche nicht zu überfordern, sondern diese zu entlasten und Aufgaben gut aufzuteilen.

- Aufgaben dürfen nicht von außen im Zuge eines Projekts übergestülpt werden. Dies gestaltet sich im Zuge eines Projekts immer schwierig. Daher ist Partizipation essentiell.  
--> intrinsische Motivation. Wichtig ist auch die emotionale Bindung – diese hat im Projekt weniger stattgefunden als erwartet und gewünscht.
- Vor allem im ländlichen Bereich gibt es oft eine Überschneidung von allgemeinen sozialen Aktivitäten und Sportangeboten. Daher sind vor allem enge lokale Kooperationen sinnvoll und anzustreben.
- Es finden sich eher keine Älteren bei „Jugendorientierten Vereinen“.
- Vereine sind oft skeptisch formale Ämter mit Älteren (70+) zu besetzen. Dies wird als nicht nachhaltig wahrgenommen („Wie lange bleibt der dann noch im Verein?“).
- **Wichtiges Learning: Self-determination Theorie**  
3 psychologische Grundbedürfnisse: Ehrenamtliche müssen bei ihrem Engagement das Gefühl haben, selbst (mit-)bestimmen zu können (**Autonomie**). Sie müssen den Aufgaben gewachsen sein (**Kompetenz**) und als Teil eines Teams oder einer Gemeinschaft fühlen (**Zugehörigkeit**). Dies bestätigt sich vor allem/auch im Seniorenalter.

Um Personen fürs Ehrenamt zu aktivieren ist es wichtig, die Personen über den Sport an den Verein zu binden! Das Soziale spielt hier eine wichtige Rolle. Die untenstehende Grafik veranschaulicht, dass hier kein Punkt übersprungen werden soll. Es ist nicht nachhaltig direkt in die 3. & 4. Stufe einzusteigen. Dies funktioniert nicht (siehe Freiwilligen-Börsen oder ähnliches).



**Was wir anders machen würden, wenn wir ein solches Projekt neu starten würden:**

Wenn ein solches Projekt neu starten würde, gäbe es ein paar Punkte, die die Projektleitung anders machen würde. Zum einen wäre es wichtig gewesen, sich mehr Zeit für die Einbindung der Vereine zu geben, bzw. zu nehmen. Das war bei der Ausführung dieses Projekts mit der Pandemie deutlich erschwert.

Zu Projektende wurde mit einigen Projektpartner:innen zum Abschluss eine kleine Wanderung unternommen mit anschließender Hütteneinkehr, um über das Projekt zu sprechen und um auch nach Projektende in Kontakt zu bleiben und weitere Maßnahmen umsetzen zu können. Diese niederschwellige Maßnahme eignete sich sehr gut dazu. Rückwirkend betrachtet hätte es durchaus Sinn gemacht, mehrere solcher niederschwelligen Get-Togethers gerade zu Beginn, aber auch während der Projektlaufzeit zu veranstalten.

## Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

Arbeitsbericht über 2022.pdf

Auf & Los!\_1\_2023.pdf

Auf & Los!\_1\_2023\_E-Bike Sicherheitsworkshop.pdf

Auf & Los!\_4\_2023.pdf

Ausschreibung\_E-Bike Sicherheits-Training\_22.05.2023.pdf

Ausschreibung\_Kurs Fit im Alltag\_Hellbrunn.pdf

Ausschreibung\_Kurs Kort.X Erwachsene\_Frühjahr.pdf

Ausschreibung\_Kurs Kort.X Senioren\_Frühjahr.pdf

Ausschreibung\_Kurs Nordic Walking mit Outdoor Fitness Tamsweg.pdf

Ausschreibung\_Outdoor Fitness 26.10.2023.pdf

Ausschreibung\_Tanzabende 2023.pdf

Ausschreibung\_Vereinscoaching.pdf

Ausschreibung\_Workshop Life Kinetik 26.10.2023.pdf

Bezirksblätter\_Fit und beweglich im Alltag Hellbrunn.jpg

Facebook\_02.02.2023.png

Facebook\_04.01.2023.png

Facebook\_07.02.2023.png

Facebook\_07.09.2023.png

Facebook\_13.01.2023.png

Facebook\_14.02.2023.png

Facebook\_15.05.2023.png

Facebook\_15.09.2023.png

Facebook\_16.01.2023.png

Facebook\_18.10.2023.png

Facebook\_19.10.2023.png

Facebook\_22.09.2023.png

Facebook\_23.01.2023.png

Facebook\_23.05.2023.png

Facebook\_24.05.2023.png

Facebook\_27.01.2023.png

Facebook\_28.04.2023.png

Facebook\_29.05.2023.png

Instagram\_03.04.2023.png

Instagram\_04.01.2023.png

Instagram\_07.02.023.png

Instagram\_07.09.2023.png

Instagram\_15.05.023.png

Instagram\_22.09.2023.png

Instagram\_23.01.2023.png

Instagram\_23.05.2023.png

Instagram\_24.05.2023.png

Instagram\_27.01.2023.png

Instagram\_28.04.2023.png

SPORTUNION Akademie\_Programm 2023.pdf

UNIONnews 178\_März 2023.pdf

UNIONnews 179\_Juli 2023.pdf

UNIONnews 180\_November 2023.pdf

Vorberichterstattung Bezirksblätter 04.05.jpg

*Andere mögliche Beilagen zur Darstellung Ihres Projektes sind z.B.:*

- *Projektablaufplan*
- *Projekttrollenplan*
- *Evaluationsendbericht*
- *eingesetzte Erhebungs- und Befragungsinstrumente, Feedbackbögen und Interviewleitfäden*
- *Befragungsergebnisse*
- *erarbeitete Maßnahmenkataloge/-pläne*
- *Seminarpläne, Curricula*
- *Veranstaltungsprogramme und -dokumentationen, Tagungsbände*
- *Druckwerke wie Projektfolder, Einladungen, Plakate etc.*
- *Projektpräsentationen*
- *Projektprodukte wie Handbücher etc.*
- *Pressemeldungen*

**Hinweis:**

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.