

Antrag auf Fördergelder für das Projekt des
Nachbarschaftszentrums St. Jacobus im katholischen
Pfarrverband Hilden für das Jahr 2010



Projektbezeichnung

Bewegen und Denken - Schwungvoll und fit im Alltag

Projektbeschreibung

Ein Angebot zur Förderung von Kompetenzen in den Bereichen Gedächtnis, Bewegung und Alltagsfähigkeiten durch ein gezieltes Spiel- und Bewegungsangebot.

Körperliche Bewegung trainiert auch das Gehirn und sorgt so auch für geistige Beweglichkeit. Durch Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen werden diverse Fähigkeiten trainiert (Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit), mit eingebauten Gedächtnisübungen und Einheiten zur Entspannung wird das Konzentrationsvermögen und die Gehirnleistung gestärkt.

So können (beim gesunden Menschen) die körperliche Beweglichkeit und Gehirnleistungen nicht nur erhalten, sondern sogar verbessert werden. Dabei ist besonders die Kombination von Bewegung und Gedächtnistraining von Bedeutung. (Siehe SIMA-Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Familie und Senioren, Frauen und Jugend)

Projektumfeld

- Gruppenzusammenkünfte in den Räumlichkeiten des Nachbarschaftszentrums/ Seniorentreff St. Jacobus des Pfarrverbandes Hilden
- Gedächtnistraining an der frischen Luft

Durchführungszeitraum

Das Projekt wird 1 x wöchentlich über einen Zeitraum von 3 Monaten durchgeführt und dabei von einer Fachkraft begleitet. Ziel ist es, dass sich aus diesem Projekt eine Gruppe bildet, die dann über die drei Monate hinaus Bestand hat.

Starttermin: Herbst 2010

Projektphasen

Die Gruppentreffen finden 1 x wöchentlich für 1 ½ Std. statt.

Dokumentation zur Projektarbeit

Das Projekt wird in schriftlicher Form dokumentiert. Für die Erstellung ist die Leiterin des Nachbarschaftszentrums verantwortlich.

Kosten

Für die Durchführung des Projekts fallen folgende Kosten an:

- Kosten für Arbeitsmittel/ Sportmaterialien 1200,- €
- Erstellung der Dokumentation; Verwaltungskosten 275,- €

Gesamt **1.475,-€**

Hilden, den 21.09.2009

Unterschrift/Stempel des Trägers