

Gütesiegel „Altersgerechter Sportverein mit vielfältigen (Bewegungs)-Angeboten

Der Grodener Sportverein ist Anfang Mai 2023 mit dem Gütesiegel „Altersgerechter Sportverein mit vielfältigen (Bewegungs)-Angeboten ausgezeichnet worden.

Was beinhaltet dieses Gütesiegel? Welche Intension verbirgt sich dahinter?

Wir wissen alle, dass die Gesundheit älterer Menschen für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität entscheidend ist. Um gesund und mobil das Alter genießen zu können, müssen die Älteren in allen Bereichen in Bewegung bleiben: Prävention ist angesagt, sowohl im sportlichen Bereich als auch im gesellschaftlichen Bereich – Teilhabe am gesellschaftlichen Leben beugt Einsamkeit vor!

Und wer kann das leisten? Natürlich unsere Sportvereine im Allgemeinen und der Grodener Sportverein im Speziellen!

Wir haben uns folgende Ziele gesetzt:

- Wir möchten von den älteren Menschen als soziale Begegnungsstätte und „Gesundheitsförderer“ wahrgenommen werden.
- Wir motivieren ältere Menschen regelmäßig an gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten teil zu nehmen.
- Wir versetzen unsere älteren Menschen durch unsere vielfältigen Angebote, in die Lage, möglichst lange selbstständig, mobil und gesund in ihrer gewohnten Umgebung zu leben.
- Wir gehören zu einem Netzwerk, das sich in der Kommune/Gemeinde um ältere Menschen kümmert.

Für dieses Engagement wurden wir vom Niedersächsischen Turner-Bund und der AOK Niedersachsen mit dem Gütesiegel ausgezeichnet.



Sportangebote für Senioren/innen

- Montags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr: Hockergymnastik
- Montags von 16.15 Uhr bis 17.15 Uhr: Nordic Walking
Ab Ostern bis zu den Herbstferien von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
- Dienstags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr: Damengymnastik I
- Mittwochs von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr: Damengymnastik II
- Mittwochs von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr: Sie&Er Turnen
Treffpunkt: Grodener Sporthalle, Papenstr.4c, 27472 Cuxhaven
- Freitags von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr: 3000 Schritte für die
Gesundheit
Treffpunkt: Gemeindehaus Groden, Bei der Grodener Kirche

In Kooperation mit der St.Abundus Gemeinde und dem Paritätischen Cuxhaven finden folgende Veranstaltungen statt:

- An jedem 2. Mittwoch im Monat von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr
„Für & Mit Senioren“ – Klönsschnack in geselliger Runde
- An jedem letzten Mittwoch im Monat
von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr
„Spielenachmittag“
Treffpunkt im Gemeindehaus Groden
- Fahrdienst mit dem Vereinsbus zur SSK Altenbruch und zur
Apotheke
Termine: siehe Infokasten beim CAP-Markt
Treffpunkt um 10.00 Uhr beim CAP-Markt Groden