

# „Mobil-Mach-Mobil“

## Gemeinsam Bewegen und Spaß haben

Landkreis Dahme-Spreewald  
Amt Lieberose/Oberspreewald, Amt Märkische  
Heide, Luckau

### Kurzbeschreibung

Das Mobil-Mach-Mobil ergänzt unser Präventionsangebot für Fitness und Mobilität im Alter. Es stellt ein extra gesundheitsförderndes Programm dar, was sich durch Spiel- und Bewegungsparcours, vorrangig an der frischen Luft auszeichnet. Zu den Spielnachmittagen sind alle Altersgruppen erwünscht. Hauptziel ist, die Mobilität und Selbstständigkeit älterer Menschen im Quartier so lange wie möglich zu erhalten, zu verbessern, sowie Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern. Gemeinsamkeit, Geselligkeit, Spaß und Bewegung mit Gleichgesinnten, Freunden, Angehörigen, Nachbarn sind dabei von großem Nutzen und haben positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Von besonderem Vorteil in Zeiten von Corona ist die Anwendungsmöglichkeit aller Geräte und Spiele im Freien.

### Meilensteine

- Gewinnung von Ehrenamtlichen für die Gemeinde Butzen und des MGH FiZ in Lieberose zum Aufbau einer Arbeitsgruppe Gewinnung von Hobbybastlern
- Vorbereitung einer Ideenwerkstatt unter Einbeziehung der Teilnehmer unserer Männer-Werkecke unter den Aspekten: was können wir selbst herstellen, was ist geeignet, was müssen wir kaufen und wie hoch sind die Anschaffungskosten
- Öffentlichkeitsarbeit – zuerst Vorstellung der Projektidee in den Betreuungsgruppen und Sportgruppen, Gemeinderat Butzen, FiZ Lieberose, Anschaffung und Erprobung der Geräte und Parcours zuerst in den Sportgruppen, Nutzung der Sommerfeste in Butzen und Lieberose, um das Mobil-Mach-Mobil vorzustellen und den Startschuss für die öffentliche Nutzung zu geben
- Etablierung regelmäßiger Spielnachmittage

### Ansprechpartner:

Constanze Noack, Marina Breszgott, DRK Luckau,  
KV Fläming-Spreewald e.V.  
E-Mail: [hkp.luckau@drk-fs.de](mailto:hkp.luckau@drk-fs.de)  
Telefon: 03544-503023



Riesen-Wackelturm, Opa und Enkelin beim Leitergolf, Fotos: Constanze Noack  
Bild: Gemeinde Grünheide

### Ergebnisse und Erkenntnisse

Die Einführung des Mobil-Mach-Mobils zu den Sommerfesten war ein voller Erfolg. Mit Begeisterung wurden die Spiele und Geräte von Jung und Alt erobert. Mit viel Spaß spielte man mit- und gegeneinander. Zum Sommerfest in Butzen musste jedoch „Plan B“ her, denn heiße Temperaturen von bis zu 35 Grad und pralle Sonne erlaubten keine Aktivitäten im Freien. Zum Glück ist der Raum im Butzener Gemeindehaus so groß, dass Spielgeräte und ein kleiner Laufparcours aufgebaut und genutzt werden konnten. Es war ein voller Erfolg, denn trotz Hitze machten alle, von ganz jung bis alt rege und mit viel Freude Gebrauch von den Spielgeräten. Geplant ist der Einsatz unseres Mobil-Mach-Mobils demnächst im November im Rahmen eines „Schlachtefestes“ und im Dezember können große und kleine Wichtel innerhalb eines Advents-Grill-Festes ihre Kräfte messen.

Förderaufruf  
2022

GUT ÄLTERWERDEN IM VERTRAUTEN WOHNUMFELD

