



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Erasmus+ Projekt: PROJEKT SLOW SWIMMING 2021-2022

Das allgemeine Ziel des „Slow Swimming“ Projekts ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung von gesundheitsfördernden körperlichen Aktivitäten zu wecken, und die soziale Eingliederung von Senioren und Menschen mit besonderen Bedürfnissen durch Sport und Schwimmen zu fördern.

Schwimmen ist eine aerobe Aktivität, die von Menschen jeden Alters und mit besonderen Bedürfnissen sicher genossen werden kann, da sie es den Menschen ermöglicht, ihren Körper zu bewegen, ohne ihr Gewicht zu tragen. Das konkrete Ziel des Projekts ist die Übertragung der Ergebnisse des erfolgreichen Erasmus+ Sportprojekts „Lifelong Swimming“ (2014-16) auf neue Länder und eine neue Zielgruppe von Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Das Projekt hat sich dank der Umsetzung von FINPULS Trieste und durch die Förderung eines Netzes von Akteuren des Gesundheitswesens und öffentlichen Einrichtungen als tragfähig erwiesen. Ergebnisse zeigten, dass die Zahl der Senioren, die körperlich aktiv bleiben wollen, in einem großen Bereich aktiv bleiben wollen. Auch die Möglichkeit, das Projekt auf neue Zielgruppen zu übertragen, die "langsame" Wasseraktivitätsprogramme benötigen, wurde belegt.

Unter dieser Perspektive tauschen die Projektpartner im Rahmen des „Slow Swimming“ Projekts Wissen aus, Programme und bewährte Verfahren werden verglichen, und ein neues "Slow Swimming"-Format auf der Grundlage der Erfahrungen mit Senioren und Menschen mit besonderen Bedürfnissen entwickelt. Dieses umfasst ein Schwimmprogramm für ältere Erwachsene, das in den Morgenstunden zu Sonderpreisen für Ü60 Bürger angeboten wird, und durch ein Netzwerk aus Interessensgruppen des Gesundheitswesens, öffentlicher Einrichtungen und Ruhestandsgemeinschaften gefördert wird, unterstützt durch einen Zyklus von Seminaren für gesundes Altern, ein Sozialprogramm und die Organisation einer jährlichen Slow Swimming-Veranstaltung, um die Projektergebnisse zu feiern.

Die vom OSV organisierte Pilot Einheit des entwickelten Schwimmprogramms fand am 8. Juni 2022 um 17:30 im BSFZ Südstadt statt.

Die Abschlussveranstaltung „Ageing Well - Slow Swimming International Meeting“, ein nicht kompetitives Teamevent, fand am 2. Juli 2022 in Triest statt. Startberechtigt waren Teams bestehend aus 3 Frauen und 3 Männern, wobei das Mannschaftsalter insgesamt mindestens 360 Jahre betragen musste. Alle Partner haben teilgenommen, und waren mit den Ergebnissen des Slow Swimming Events äußerst zufrieden. Die Veranstaltung hatte eine doppelte Funktion: Die Projektergebnisse zu feiern und den Wert eines gesunden und aktiven Lebensstils zu fördern. Ausländische Senioren, die nach Triest kamen, waren glücklich und schätzten ihr Vorbild an aktiven Senioren und ein Beispiel für gutes Altern. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg: 14 Teams traten an, um die wettbewerbsfreien 360 Staffeln zu schwimmen, 3 Partnerteams mit je 6 Mitgliedern aus Slowenien und Kroatien. Lokale Familien und Freunde nahmen an der Veranstaltung teil, um ihre Senioren zu unterstützen. Das Schwimmbad war für Senioren ab 60 Jahren kostenlos zugänglich, so dass ein Zielpublikum von etwa 200 Personen erreicht wurde.

Die Teammitglieder schwammen in ihrem eigenen Tempo, einige starteten von den Beckenblöcken aus, diejenigen, die nicht tauchen wollten, starteten vom Wasser aus, Frauen und Männer waren





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

gleichermaßen vertreten und schwammen in freier Folge: Es war ein besonderer Tag, der den Wert eines aktiven Lebensstils für ein gesundes Altern unterstrich. Fotos und Videos zeugen von der Freude an der Veranstaltung, und am Ende wurden Ranglisten erstellt und die Teams gefeiert.

Slow Swimming Richtlinien und Programm

Finplus präsentierte die grafische Version des Programms für langsames Schwimmen, das auf den Websites der Partner vorgestellt wird und heruntergeladen werden kann.

Das Abschlussmeeting wird in Varazdin (Kroatien) zwischen September und November 2022 stattfinden.

Projektpartner:

Finplus Trieste, IT (Koordinator)

Plavalni Klub Velenje, SI

PK Vidra Varazdin, HR

Österreichischer Schwimmverband, AT

