

Selbsthilfegruppen bei AOK-Firmenläufen



WIR MACHEN MIT!

14. Siegerländer  Firmenlauf

präsentiert
von:



Volksbank Siegerland eG

klima **neutral**

12. JULI 2017, BISMARCKPLATZ SIEGEN-WEIDENAU 18.00 UHR





Impressum

Projekt

Wir machen mit!

Selbsthilfegruppen beim Siegerländer
AOK-Firmenlauf

**Ein gemeinsames Projekt der Selbsthilfe
Kontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen und
der AOK NORDWEST, Regionaldirektion Siegen**

Projektleitung & Büro

:anlauf - Martin Hoffmann
Eiserfelderstr. 8
57072 Siegen
Tel.: 0171/4388456

Mail: info@siegerlaender-aok-firmenlauf.de

Internet: www.selbsthilfe-aktiv.de

facebook: selbsthilfe-aktiv

Kooperation & Unterstützung

- Der Paritätische Siegen-Wittgenstein/Olpe
- Universitätsstadt Siegen-Behindertenbeauftragte/r
- Bündnis gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein
- Mukoviszidose e.V., Regionalgruppe Siegen

Titelbild:

Laufgruppe vom Bündnis gegen Depression beim
Siegerländer AOK-Firmenlauf

Fotos: Renè Achenbach, Frank Steinseifer

Logo: Unter Verwendung fotolia 88505269

Förderung:



Einleitung



Teampräsentation des Mukoviszidose e.V., Regionalgruppe Siegen

Liebe Kontaktpersonen und Multiplikatoren!

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie und Ihre Mitstreiter recht herzlich zur Teilnahme am diesjährigen Siegerländer AOK-Firmenlauf einladen. Die beliebte Veranstaltung kann eine Plattform sein, um sich und Ihre Gruppe vorzustellen. Das Motto heißt „Gemeinsam laufen und Spaß haben“, sei es als Unternehmen, soziale Einrichtung, Laufteam oder Selbsthilfegruppe. In diesem Jahr ist das Thema Selbsthilfe ein Schwerpunkt des AOK-Firmenlaufs.

„Wir machen mit! - Selbsthilfegruppen beim Siegerländer AOK-Firmenlauf“ soll dem Selbsthilfegedanken einen öffentlichen Raum geben. Mit Plakaten, Flyern, einer Internetpräsenz, dem Angebot von Infotischen, sowie ermäßigten Startgebühren möchten wir Sie und Ihre Mitstreiter zur Teilnahme ermutigen.

Die Veranstaltung kann eine Möglichkeit sein, aktiv an einem tollen Event teilzunehmen. Ob sportlich oder untrainiert, mit Beeinträchtigung oder wenn

Unterstützungsbedarf benötigt wird, am Siegerländer AOK-Firmenlauf kann jeder teilnehmen - und die besondere Atmosphäre der größten Sportveranstaltung in der Region als Aktiver miterleben.

Bitte geben Sie die Informationen und Flyer an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

Bei Fragen aller Art sind wir ansprechbar unter:
0171 4388456.

Über eine rege Beteiligung Ihrer Gruppe würden wir uns freuen.


Jochen Groos


Martin Hoffmann

P.S. Wer gerne beim AOK-Firmenlauf starten möchte, aber keine Mitstarter in der Gruppe findet, hat die Möglichkeit zur Teilnahme im „Wir machen mit“-Team.

Was ist der Siegerländer AOK-Firmenlauf?

Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist das größte Breitensportevent zwischen Frankfurt, Köln und dem Ruhrgebiet.

Am 9. Juli 2004 hatte die Veranstaltung Premiere, auf Anhieb kamen bei sehr schlechtem Wetter über 2.000 Menschen, um gemeinsam 5 km durch die Siegerner Innenstadt zu laufen. In den Folgejahren wuchs der AOK-Firmenlauf stetig, seit nunmehr fünf Jahren gehen immer mehr als 8.000 Menschen an den Start, begleitet von tausenden Zuschauern an der Strecke und auf dem Weidenauer-Bismarckplatz.

Der AOK-Firmenlauf ist mehr als ein Wettkampf, bei dem auf Zeit gelaufen wird. Jeder nimmt seine Zeit

selbst, auf eine elektronische Zeitnahme wird verzichtet, es gibt nur Gewinner und keine Verlierer. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde und freuen sich über ihre ganz persönlichen Leistungen. Hochrote Köpfe, Schweiß und auch der Wettbewerb gehören natürlich zu einem sportlichen Event dazu. Beim Siegerländer AOK-Firmenlauf stehen jedoch der Teamgedanke und das solidarische Miteinander an erster Stelle.

Von der ersten Auflage an war es das Gemeinschaftsgefühl, das ungezwungene Miteinander in vielen Firmen und Laufteams, vom Chef bis zum Auszubildenden, was das Besondere des AOK-Firmenlaufs wurde. Diese Stimmung spürt man bis heute.

Bündnis gegen Depression



Selbsthilfegruppen beim AOK-Firmenlauf

Von Anfang an war die Teilnahme von Menschen mit Behinderung eine Selbstverständlichkeit. Bereits bei den ersten Läufen waren Menschen in Rollstühlen und mit anderen Handycaps aus Firmen dabei, ebenfalls Teams von der AWO, der Lebenshilfe und weiteren sozialen Einrichtungen. Um diesen sozialen Aspekt der Veranstaltung hervorzuheben, haben wir 2010 erstmals den „Lauf Mit Cup“ für Menschen mit Behinderung ausgeschrieben und das Thema in die Öffentlichkeit gebracht.

In den letzten Jahren haben auch Selbsthilfegruppen am Firmenlauf teilgenommen. Im Vordergrund steht auch hier das gemeinsame Erlebnis bei einer sportlichen Veranstaltung, die nur Gewinner kennt.

Das Projekt „Wir machen mit“ hat folgende Ziele:

- Förderung des Selbsthilfegedankens
- Möglichkeit der Selbstdarstellung und Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen
- Stärkung der Identität von Menschen aus Selbsthilfegruppen in den Alltag
- Solidarischer Umgang bei der Realisierung eines gemeinsamen Projekts
- Schaffung von gemeinsamen Bewegungsräumen
- Motivation zur sportlichen Betätigung sowie gesundheitsfördernder Lebensweise
- Teilnahme von Menschen aus Selbsthilfegruppen bei weiteren regionalen Sportveranstaltungen.

Startschuss beim 13. Siegerländer AOK-Firmenlauf von Burkhard Farnschläder (Mukoviszidose RG Siegen) und Katharina Stocks-Kartz (Bündnis gegen Depression)



Öffentlichkeitsarbeit



Die Gebärdensprachdolmetscherin Angela Brunner unterstützt die Moderation beim AOK-Firmenlauf

Für die interne Mobilisierung und die allgemeine Öffentlichkeitsarbeit stehen für das Projekt folgende Medien zur Verfügung:

- **Broschüre für Ansprechpartner in SHG**
- **Flyer**
- **Plakat**
- **Banner**
- **Rollup**
- **Internetseite**
- **facebook**

Broschüre, Flyer und Plakat können unbegrenzt, Banner und Rollup auf Anfrage bestellt werden.



Ausschreibung für Selbsthilfegruppen

14. Siegerländer AOK - Firmenlauf präsentiert von der Volksbank Siegerland

Ausrichter und Veranstalter: :anlauf - Siegen

Termin: Mittwoch, 12. Juli 2017, ab 18 Uhr

Ort: Siegen - Bismarckplatz

Strecke: Rundkurs von Weidenau durch die Sieger-Innenstadt

Streckenlänge: 5.535 Meter

Teams:

Zu einem Team gehören drei Personen in folgenden Kategorien:

1. Frauenteam (3 Frauen)
2. Männerteam (3 Männer)
3. Mixedteam (mindestens 1 Frau)

Es können beliebig viele Teilnehmer starten.

Zeitnahme:

Alle Läufer und Walker nehmen ihre Zeit entsprechend der sichtbaren Wettkampfuhr.

Preise/Auszeichnungen:

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Teilnahmegebühren:

Die Teilnahmegebühren enthalten, neben den Organisationsleistungen, optional ein Veranstalter-

ungsshirt. Erstmals bieten wir in diesem Jahr die hochwertigen Funktionsshirts als Männer- und Frauenmodelle an.

Startgelder für Mitglieder von Selbsthilfegruppen:

bei einer Meldung bis zum 25. Juni:

9,50€ (mit Funktionsshirt)

6,50€ (ohne Shirt)

bei einer Meldung ab dem 26. Juni:

10,00€ (mit Funktionsshirt als „Motivation“)

7,50€ (ohne Shirt)

Anmeldungen:

Meldungen für 14. Siegerländer AOK – Firmenlauf sind über das Internet möglich. Bei einer schriftlichen Anmeldung bitten wir darum, die Meldungen zu sammeln und möglichst für die Gruppe komplett abzugeben. Unbedingt ist auch eine Ansprechperson für evtl. Rückfragen anzugeben. Die Kontaktpersonen werden regelmäßig über die weitere Entwicklung der Veranstaltung informiert sowie mit Tipps und Terminen versorgt.

Umkleidemöglichkeiten:

Im städtischen Hallenbad in Weidenau bestehen Umkleide- und Duschmöglichkeiten. Darüber hinaus werden in der Bismarckhalle Umkleidemöglichkeiten eingerichtet.





Selbsthilfegruppen beim Siegerländer AOK- Firmenlauf

