

„Die Gesundheit älterer Menschen in Kommunen kreativ gestalten – Genussvoll essen, Körper und Geist bewegen, Gemeinschaft und Freude erleben!“

Fachtagung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) im Rahmen des Projekts „Im Alter IN FORM“ am 8. Mai 2019 in Augsburg

Verlauf und Ergebnisse der Arbeitsgruppen

ARBEITSGRUPPE 4

Einen gesunden Alltag fördern – Bewegungsangebote für besondere Zielgruppen gestalten



Impulsreferat:
Verena Heier
Deutscher Turner-Bund

Moderation:
Claudia Koch
pro regio AG

Foto © BAGSO

IMPULSREFERAT

Verena Heier, Deutscher Turnerbund, stellte in ihrem Impulsvortrag allgemeine Erkenntnisse zu Bewegungsangeboten, die Chancen und Herausforderungen für Turn- und Sportvereine sowie Netzwerke für Bewegungsangebote für Ältere vor und präsentierte das „AlltagsTrainingsProgramm“ des DTB, das speziell für die Zielgruppe der Menschen ab 60 Jahre entwickelt wurde.

Die Präsentation von Frau Heier steht auf der Webseite www.im-alter-inform.de zum Download zur Verfügung.

https://www.im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/5_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Augsburg_2019_AG4_Impulsreferat_Heier.pdf

DISKUSSION

Die Teilnehmenden erachteten es als sinnvoll und wichtig, untereinander Kooperationen einzugehen. Erörtert wurde, welche Zielgruppen älterer Menschen durch Bewegungsangebote primär angesprochen werden sollen:

Zielgruppen älterer Menschen

Folgende Zielgruppen sollten angesprochen werden:

- Hochaltrige oder bettlägerige Menschen
- Ältere, die sich nicht fest an einen Verein binden wollen
- nicht fitte Ältere (mit allgemeinen Fitnessangeboten)
- an Demenz erkrankte Menschen
- in stationären Einrichtungen lebende Seniorinnen und Senioren
- Menschen mit Behinderung
- in ländlichen Regionen lebende Seniorinnen und Senioren
- ältere Männer

Wie können die Zielgruppen erreicht werden?

- z.B. durch Mehrgenerationenprojekte (www.vital-dahoim.de)
- über Ärzte, Apotheker, Friseure oder Vereine sollte ein Zugang versucht werden
- z.B. in Arztpraxen können Informationen ausgelegt werden
- die Beratung älterer Menschen kann im Rahmen ärztlicher Tätigkeiten erfolgen

Worauf sollten Anbieter von Bewegungsangeboten sowie Übungsleiter im Umgang mit älteren Menschen achten?

- die Fähigkeiten und Grenzen der einzelnen Menschen bei den Treffen richtig einschätzen
- ältere Menschen nicht überfordern
- über mögliche Einschränkungen sprechen (z.B. Fragebogen zur Selbstauskunft für Teilnehmende des Bewegungskurses)

In der Arbeitsgruppenphase wurden in 7 thematischen Gruppen folgende Fragestellungen diskutiert und Empfehlungen erarbeitet:

Wie können bestehende Angebote zur Verbesserung der ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung älterer Menschen genutzt werden?

- „Trittsicherkurse“ sollen künftig um einen Vortrag oder eine Schulung zur Knochengesundheit ergänzt werden
- in bestehenden Gruppen und Seniorenkreisen von Kirchen (wo sonst nur Kaffee und Kuchen angeboten wird) sollte gesunde Ernährung probeweise angeboten werden, beim nächsten Treffen Bewegung, dann Gedächtnistraining usw.

Auf welche Weise kann man neue Angebote und Strukturen für Senioren in einer Kommune aufbauen?

- über die Liga der freien Wohlfahrtspflege / durch Vernetzung von Angeboten und Strukturen / durch Bundes-, Landes- oder kommunale Förderung von Sach- und Personalkosten
- wichtig: Initiator, guter Kontakt zu Politik / Anknüpfung an bestehende Strukturen (Verein, Kirche) / niederschwellige Angebote (Plaudernachmittag, Kino) / Netzwerke
- Bedarfserhebung / Netzwerke mit Kommunen und Vereinen (lokale Koordinationsstelle) / Anbieter: Übungsleiter, Gruppenleiter (Qualifikation) / Räume (Verwaltung, Material, Ausstattung) / Öffentlichkeitsarbeit / Vermittlung – Motivation (Ärzte – Assessment)
- spezielle Events, jahreszeitlich orientiert, regelmäßig anbieten, z.B. gymnastische Übungen in der freien Natur (Parks), „Mini-Wanderungen“ mit anschließendem gemütlichen Beisammensein
- Seniorentage – Seniorenveranstaltungen, um Bedarf zu ermitteln / Rückmeldungen zu bestehenden Angeboten einholen und berücksichtigen
- Konzept „Trittsicher“ als Basis / Publikation über Pfarrgemeinde, regionale Zeitung / Vorstellung des Konzepts auf Veranstaltungen im Rahmen eines Informationstages / Bedarfsanalysen durch Statistik, Umfrage / Zusammenarbeit

Welche Kriterien sollten zur Beurteilung einer guten Angebotsstruktur für ältere Menschen in der Kommune zur Verbesserung der ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung herangezogen werden?

- Ergänzung bereits bestehender Angebote / Räumlichkeit und Verkehr / gut ausgebildete Übungsleiter und Fortbildungen / Verbandsstrukturen und Vernetzung
- kurze Wege für die Senioren / Zusammenarbeit mit Verbänden, Vereinen und Organisationen vereinfachen
- Ältere Menschen lieben die althergebrachte regionale Kost, die nach ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten nicht die gesündeste ist. Der Ersatz durch Vollkornprodukte etc. wird meist abgelehnt. Durch die Ergänzung von gekochtem (oder auch rohem) Gemüse oder von Nachspeise mit gesundem Zusatz kann die Ernährung aufgewertet werden.
- Stadtteilbezogene Angebote (kurze Wege, nachbarschaftliche Beziehungen) / „frische Rentner“, die vorher mit der Materie betraut waren oder sich ehrenamtlich engagieren möchten, ins Boot holen.
- gute Infrastruktur, kurze Wege, barrierefrei zum Bewegungsangebot / qualifizierte Übungsleiter oder Ernährungsspezialisten, da Senioren multiple Krankheitsbilder haben
- Angebote bekannt machen: Informationsfluss, Kommunikation, Netzwerke nutzen / verschiedene Zielgruppen im Blick haben (z.B. Schafkopfrunden für Männer) / auch niederschwellige Angebote / zielgruppenspezifische Angebote / nur professionell begleitete Angebote / mehr Qualität als Quantität

LEITBOTSCHAFTEN

Zum Abschluss formulierte die Arbeitsgruppe Leitbotschaften an die Verantwortlichen und die Akteure in der Seniorenarbeit:

- Die Verantwortlichen, die spezielle Angebote **gründen** wollen mit der „Liga der Freien Wohlfahrtsverbände, möchten einen einfachen und intensiven Kontakt zwischen neuen Angeboten und den Akteuren der Liga ermöglicht sehen.
- Spezielle Angebote für **Bettlägerige / Hochaltrige** zu unterstützen, ist eine Aufforderung an alle Verantwortlichen. Auch die Kommunen sind aufgefordert, spezielle Angebote zu initiieren und zu unterstützen. Betont wird, dass nicht nur die Vereine dafür zuständig sein sollten, sondern die Gesellschaft als Ganzes.
- An die BAGSO geht der Wunsch, **Strukturen** aufzuzeigen bzw. zu klären, welche Organisation / welcher Verband was bietet im Seniorenbereich.
- **Finanzierungsmöglichkeiten für Angebote** im Seniorenbereich sollten langfristig angelegt sein und nicht nur als Projekte. Dabei sind Netzwerke vor Ort wichtig.
- An die **kommunale Ebene** geht die Forderung, im Seniorenbereich zu investieren und nicht auf andere zu verweisen. Dabei sind sowohl ganze Städte, als auch Landkreise im Blick, auch kleine Einheiten wie „Quartiere“ mit ihren jeweils speziellen Finanzierungsmöglichkeiten.
- An die **Krankenkassen** geht der Wunsch, die Beantragung von Präventionsangeboten einfacher zu gestalten. Durch die als eng empfundenen Vorgaben fallen einige Möglichkeiten weg, für Senioren Angebote aufzubauen.
- Im Bereich der **Krankenhäuser** sollte bei Senioren mehr Wert auf Prävention (nach dem Krankenhausaufenthalt) gelegt werden. Wenn diese das Krankenhaus verlassen, sollte ein passendes Präventionsangebot gefunden und dem Patienten vorgeschlagen werden.