

Fachtagung Im Alter IN FORM **Potenziale in Kommunen aktivieren**

Kassel 15. Februar 2018

Protokoll Arbeitsgruppe 2

Bewegungsangebote fördern Körper und Geist

Impulsreferat: Dr. Heinke Michels, Deutscher Turner-Bund e.V.

Moderation: Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO

An der Arbeitsgruppe nahmen 46 Personen aus den verschiedenen Bereichen der Seniorenarbeit teil, beispielsweise Vertreterinnen und Vertreter von: Senioren(bei)räten, Wohlfahrtsverbänden, Kommunen (Sozialamt, Seniorenbeauftragte), Sportvereinen, Pflegeeinrichtungen sowie privaten und gemeinnützigen Organisationen.

Das Programm der Arbeitsgruppe wurde vorgestellt und die Referentin und die Moderatorin erläutern grundlegende Erkenntnisse zum Thema Bewegungsförderung für Ältere.

Die Teilnehmenden kamen mit speziellen Erwartungen und Fragestellungen in die Veranstaltung, die zunächst besprochen wurden. Erörtert wurden die Themen:

- **Motivation** älterer Menschen zu mehr Bewegung: Als wichtig angesehen wurden folgende Aspekte:
 - Das Ambiente muss stimmen.
 - Stimmungsaufheller, die Spaß und Freude vermitteln, einsetzen. Dafür bieten sich Bälle, Spiele, Musik, Quiz etc. an.
 - Das soziale Miteinander durch Treffen vor oder nach der eigentlichen Übungsstunde stärken.
 - Die richtige Ansprache abgestimmt auf die jeweiligen Zielgruppen wählen.
 - Die Bezeichnung des Angebotes will gut überlegt sein. Ein kreativer Titel mit Pep führt zu höherer Akzeptanz.

- **Versicherung:** Bei institutionellen Gruppenangeboten durch z.B. Verein, Kommune oder Wohlfahrtsverband existieren i.d.R. Haftpflichtversicherungen. In privaten Gruppen greift die private Versicherung des Einzelnen: jedoch sollte der Punkt mit den Teilnehmenden thematisiert werden.

- **Finanzierung:** Es können Mittel aus dem Präventionsgesetz abgerufen werden, sofern den Krankenkassen ein Konzept vorgelegt wird. Die Antragstellung erfolgt über Formulare auf den Krankenkassen-Homepages.
- Die **Zusammenarbeit mit Ärzten** sollte verstärkt und das Rezept auf mehr Bewegung verschrieben werden.
- **Bewegungsprojekte im Öffentlichen Raum** wie Bewegungs-Parcours oder Spaziergangs-Gruppen wurden vorgestellt.
- **Zertifizierungen** für Rehasport-Angebote sind bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zu beantragen.
- Als **Richtlinie für Sturzprophylaxe** wurde das Programm „Otago“ des Deutschen Turner-Bundes e.V. benannt: <http://www.dtb-online.de>
- Eine zentrale Fragestellung war, wie **besondere Zielgruppen älterer Menschen** erreicht werden können, z.B. immobile oder sehbehinderte Menschen, ältere Migrantinnen und Migranten.

Im Rahmen einer Plenumsdiskussion benennt die Gruppe mögliche Akteure außerhalb von Sportvereinen, die Bewegungsübungen anbieten und Räumlichkeiten zur Verfügung stellen könnten:

Akteure	Räume
Wohlfahrtsverbände (Caritas, Diakonie, DRK etc.)	Begegnungsstätten Mehrgenerationenhäuser
Kommune	Kindergärten, Schulen, Rathaus- oder Gemeindesaal, Stadtteilzentren, Volkshochschulen, öffentliche Plätze
Kirchengemeinden	Gemeindehäuser
Pflegeeinrichtungen	Gemeinschaftsflächen oder speziell eingerichtete Räume
Behinderten-Werkstätten	
Gaststätte	Wirtsräume
Vereine	Vereinshäuser, Sporthallen
Krankenkassen	Eigene Verwaltungsräume
Nachbarschaftshilfen	
Senioren-genossenschaften	
Seniorenbüros	

Nach einer stärkenden Kaffeepause erarbeitete die Gruppe anhand dreier Fragestellungen, wie vereinsamte Menschen mit wenig Außenkontakt erreicht werden können.

1. Frage: Wie können vereinsamte Menschen in vorhandene Angebote integriert werden?

- Seniorenbüros können einen informativen Brief gestalten und an **alle** älteren Menschen versenden. Dieser kann z.B. der Benachrichtigung zur Wahl des Seniorenrates beigelegt werden.
- Wichtig ist die persönliche und direkte Ansprache; örtliche Pflegedienste können wichtige Informationsüberbringer sein.
- Mund-zu-Mund-Propaganda: Aktion: „Jeder bringt jemanden mit“ und der Veranstalter erlässt der vermittelnden Person den Beitrag für eine gewisse Zeit.
- Präventive Hausbesuche organisieren.
- Zugang über Angehörige schaffen, z.B. Mutter-Tochter-Veranstaltungen organisieren.
- Im Mehrgenerationenhaus Oma/Opa – Enkel-Events anbieten.
- In Erinnerungsarbeit Bewegungsübungen integrieren.
- Einen Spiele- und Sport-Tag anbieten.
- Hausärzte, Apotheker und besonders auch Sprechstundenhilfen bitten, über die Angebote zu informieren, weil diese einen besonderen Zugang zu den Menschen haben und ein vertrautes Gespräch führen können.
- Es muss bei älteren Menschen das Bewusstsein dafür geschaffen werden, wie wichtig Bewegung im Alter ist.

2. Frage: Welche Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit und Ansprache müssen ergriffen werden, um einsame Menschen zur Teilnahme an Bewegungsangeboten zu motivieren?

- Zeitungsartikel auch in Stadtmagazinen veröffentlichen.
- An einem Stand auf dem Wochenmarkt die Menschen ansprechen.
- Einen „Tag der Senioren“ organisieren.
- Ein spezielles Heft ähnlich wie „Gesundheit in Taunusstein“ mit allen Gesundheitsangeboten auflegen und bei Ärzten etc. auslegen.

- Verkündung von Veranstaltungen durch den Pfarrer in Messfeiern.
- Informationen dort auslegen wo ältere Menschen „einkaufen“ (Lebensmittel- oder Bekleidungsgeschäfte, Bäcker, Metzger, Frisör etc.).

Zum Schluss formulierten die Teilnehmenden **gemeinsame Botschaften**, die dem Plenum als Herzensangelegenheiten vorgestellt werden:



Der persönliche Kontakt zu älteren Menschen aus schwierig erreichbaren Zielgruppen muss aufgebaut und Vertrauen geschaffen werden!



Mobilität ermöglichen!



Akteure vernetzen und Kooperationen aufbauen!



Senioren fordern; aber weder unter- noch überfordern!



Eine Grundqualifikation sollte bei Übungsleiterinnen und -leitern vorhanden sein!



Ein „Nein“ akzeptieren!