

BAGSO Fachtagung
Gesunde Lebenswelten schaffen

Im Alter IN FORM

**Körperliches und geistiges Wohlbefinden im Alter
durch Bewegung stärken**



Die demografische Entwicklung in Deutschland

Die hiesige Bevölkerung wird also immer älter
und die Zahl älterer Menschen steigt.

Chancen und Risiken

„Manche fahren den Tank leer und dann ist das Leben vorbei. Aber wer heute in Rente geht, hat noch zwanzig Jahre oder mehr vor sich. Da lohnt es sich, das Leben zu gestalten und aktiv zu bleiben: unmittelbar in der Familie, im Bekanntenkreis, im Verein oder eben auch in gesellschaftspolitischen Aufgaben.“

Franz Müntefering

Vorsitzender der BAGSO, 2015 bis 2021



... und es sind genug da, die dabei mitmachen.



... und es sind genug da, die dabei mitmachen.



Biologische Veränderungen im Alter

- Muskelmasse
- Herzschlagvolumen
- Mineralgehalt der Knochen
- Nervenleitungsgeschwindigkeit
- Leistungsfähigkeit der Sinne
- Leistungsfähigkeit des Gehirns
-

Häufige Erkrankungen bei über 70 Jährigen

- Stoffwechselerkrankungen
- Venenleiden
- Zerebralarteriosklerose
- Herzinsuffizienz
- Osteoarthrose
- Rückenleiden
- Bluthochdruck

Risiken werden mit zunehmenden Alter größer

- von einer oder mehrerer Krankheiten betroffen zu sein
- Sturzrisiko steigt deutlich nach dem 60. Lebensjahr
- Pflegebedürftigkeit
- eingeschränkte Mobilität
- Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, mangelnde soziale Kontakte
- Einsamkeit

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
Förderung sozialer Kontakte





Prof. Dr. Wildor Hollmann († 13.05.2021)

Gäbe es eine Pille, welche folgende Eigenschaften in sich vereinigen würde:

- Hemmung der Arteriosklerose (Herzschwäche)
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Entgegenwirken von Übergewicht
- Vermeidung von körperlichen und geistigen altersbedingten Leistungseinbußen (Muskelschwäche, Demenz, Alzheimer)

Mit welcher Begeisterung würde wohl ein solches Medikament gefeiert werden?

Dabei ist diese Pille vorhanden!

Sie heißt:

individuell angepasstes körperliches Training
vom Kindes- bis zum Greisenalter.

NTB / AOK Projekt Gesund und mobil älter werden



Viele ältere Menschen haben den gesundheitlichen Nutzen von körperlicher Aktivität bereits erkannt und sind sportlich aktiv.

Wie erreichen wir die anderen Menschen?

- mit der Initiierung von leicht zugänglichen, alltagsnahen, wohnortnahen Bewegungsangeboten
- mit der Gründung lokaler Netzwerke
(Kooperationen zwischen Sportvereinen, Wohlfahrtverbänden, Begegnungsstätten, Gemeinden, Kommunen usw.)

3000 Schritte für die Gesundheit

Leitfaden für die
Projektumsetzung im Verein



3000 Schritte für die Gesundheit

Leitfaden für die Projektumsetzung im Verein



WIR SIND



gemo.NTBwelt.de