

GESUND&AKTIV
ÄLTER WERDEN

Ich bewege mich – mir geht es gut!

DOKUMENTATION

Regionalkonferenz
Landau in der Pfalz
Rheinland-Pfalz

27. April 2015



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE

RhTB
RHEINHESSEISCHER TURNERBLINDEN

Impressum

Herausgegeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Telefax 06131 2069-69
E-Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Gefördert von der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

V.i.S.d.P.

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG

Redaktion

Sabine Köpke

Gestaltung

allergutendinge, Jörg Pelka
www.allergutendinge.de

Fotos

Dennis Möbus

Druck

Eckoldt GmbH & Co. KG

Auflage

2000
Bestellnummer: 61412016

Weitere Informationen sowie die Dokumentation in digitaler Version finden Sie unter www.lzg-rlp.de.

Die Regionalkonferenz wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert und im Rahmen der bundesweiten Veranstaltungsreihe „Gesund und aktiv älter werden“ von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) gemeinsam mit dem Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz (MSAGD) veranstaltet.

Eingebettet war die Regionalkonferenz in die Bewegungskampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“, die von der LZG in Zusammenarbeit mit der Landesleitstelle „Gut Leben im Alter“ des MSAGD, dem Rhein Hessischen Turnerbund (RhTB) und weiteren Partnern durchgeführt wird.

Inhalt

Vorwort	Dr. Matthias Krell, <i>Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)</i>	4
Begrüßung	Helmut Hafemann, <i>Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)</i>	6
Grußworte	Sabine Bätzing-Lichenthäler, <i>Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz</i>	8
	Theresia Rohde, <i>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)</i>	10
Fachvorträge	„Älter werden in Balance“ <i>Claudia Jansen, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)</i>	12
	„Nutzen von Bewegung zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Mobilität im Alter“ <i>Petra Regelin, Vizepräsidentin Rhein Hessischer Turnerbund Rheinland-Pfalz e.V.</i>	20
Workshops „Aktiv im öffentlichen Raum“		
Workshop I	Sturzprävention „Sicher bewegen im Alter“ <i>Martina Unterleiter, Bildungswerk Landessportbund Rheinland-Pfalz</i>	26
Workshop II	Spaziergehgruppen mit Rollator <i>Marina Scherrer, Bewegungsbegleiterin</i>	27
Workshop III	Engagement und Aktivitäten der Bewegungsbegleiter <i>Helga Kuhn, TuS Marienborn Ursula Bott, SV Bechtolsheim (Bewegungsbegleiterinnen)</i>	28
Workshop IV	Bewegungs- und Fitness-Parcours <i>Paul Eduard Schneider, Freundeskreis Park am Mäuseturm</i>	29
	Checkliste „Bewegungsparcour“	30
		32
Evaluation		32
Zusammenfassung der Kampagne und Ausblick		34
Referentenverzeichnis		35

Vorwort



Dr. Matthias Krell,

Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Bewegung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Kinder machen uns das eindrucksvoll vor: Sobald sie sich fortbewegen können, sind sie auf Achse, folgen ihrem natürlichen Bewegungsdrang und haben Spaß dabei. Bewegung hält gesund, fördert die Lebensfreude, tut Körper und Seele gut. Obwohl wir wissen, dass dies für alle Altersgruppen gilt, ist die Realität eine andere: Je älter wir werden, umso mehr rückt Bewegung in den Hintergrund. Das Sitzen an Schreibtischen, in Autositzen und vor Bildschirmen dominiert den Alltag vieler Menschen. Das kann zu vielfältigen Beschwerden und Krankheiten führen.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) macht es sich zur Aufgabe, das Bewusstsein für die Wichtigkeit von Bewegung zu fördern – auch und gerade im Alter. Das Projekt „Ich bewege mich – mir geht es gut!“, das die LZG in Zusammenarbeit mit der Landesleitstelle „Gut leben im Alter“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie (MSAGD) und dem Rheinhesischen Turnerbund (RhTB) durchführt, setzt diese Arbeit fort.

Die Kampagne soll Voraussetzungen und Strukturen für Bewegungsangebote schaffen, die sich besonders an ältere Menschen richten und dabei den öffentlichen Raum nutzen. Je näher wir die Bewegungsangebote in das Lebensumfeld der älteren Menschen tragen und je unkomplizierter die Teilnahme daran ist, umso besser werden wir die Seniorinnen und Senioren motivieren können, etwas für ihre Beweglichkeit und Gesundheit zu tun.

Mit diesem Ziel fand zum Start der Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ am 27. April 2015 im Foyer der Landesgar-

tenschau in Landau eine Regionalkonferenz statt, die von der LZG und der Landesleitstelle „Gut leben im Alter“ des MSAGD gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ausgerichtet wurde.

Ich danke der BZgA, die als Kooperationspartnerin und Förderin die Regionalkonferenz im Rahmen ihres Programms „Gesund & Aktiv Älter werden“ ermöglicht hat, sowie Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler und ihrem Ministerium für die Unterstützung der Bewegungskampagne und dieser Veranstaltung.

Herzlichen Dank auch denjenigen, die sich an vielen Orten des Landes an „Runden Tischen“ zusammenfinden, um gemeinsam Ideen für Bewegungsangebote in ihrem Quartier oder in ihrem Dorf zu entwickeln. Ebenso ein Danke dem Rheinhesischen Turnerbund, der ein Konzept für die Ausbildung der ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleiter ausgearbeitet hat und die Schulungen durchführt.

Und vor allem: Ich danke Ihnen, liebe Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleiter, für Ihr Engagement und Ihre Bereitschaft, sich für körperliche Aktivität, Gesundheit und Gemeinwohl einzusetzen. Die hier vorliegende Dokumentation fasst die Inhalte der Vorträge und Workshops zusammen und bietet Anregungen für Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum.

Dr. Matthias Krell
Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Programm

- 9:30 Uhr Anmeldung und Begrüßungskaffee
-
- 10:00 Uhr **Begrüßung & Grußworte**
- Dr. Matthias Krell**
Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
- Ministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler**
Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie (MSAGD)
- Theresia Rohde**
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
-
- Fachvorträge**
- 10:30 Uhr **Älter werden in Balance**
Claudia Jansen
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- 11:15 Uhr **Nutzen von Bewegung zur Erhaltung von Selbständigkeit und Mobilität im Alter**
Petra Regelin
Vizepräsidentin Rhein Hessischer Turnerbund Rheinland-Pfalz e.V.
-
- 12:00 Uhr Mittagspause
-
- 13:00 Uhr **„Aktiv im öffentlichen Raum“**
Bewegungsworkshops im Park der Generationen der LGS



Landesgartenschau Landau, 27. April 2015



Begrüßung



Helmut Hafemann

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Sehr geehrte Frau Staatsministerin Bätzing-Lichtenthäler,
sehr geehrte Frau Rohde,
sehr geehrte Frau Jansen von der BZgA,
sehr geehrte Frau Regelin, Vizepräsidentin des Rhein Hessischen Turnerbundes,
liebe Gäste,

ich freue mich, Sie in Vertretung des Geschäftsführers der Landeszentrale für Gesundheitsförderung zu unserer ersten Regionalkonferenz zum Thema Bewegung im öffentlichen Raum für Alt und Jung „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ begrüßen zu dürfen.

Mein Dank gilt den Vertreterinnen und Vertretern der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung als Kooperationspartnerin und Förderin der heutigen Regionalkonferenz sowie der Landesleitstelle „Gut Leben im Alter“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz. Desweiteren danke ich ganz herzlich den Referentinnen und Referenten der Workshops am Nachmittag, die uns einen praktischen Einblick geben werden, welche Aktivitäten mit älteren Menschen im öffentlichen Raum möglich sind und welche Faktoren dabei berücksichtigt werden sollten.

Eingebettet in einen gesunden Tagesrhythmus reichen oft schon mehrere kurze Bewegungseinheiten, um langfristig unsere Gesundheit zu erhalten. Ganz einfach lässt sich dies erreichen, indem man zum Beispiel kurze Strecke zu Fuß zurücklegt oder die Treppe anstatt den Aufzug nimmt. Dieses Gesundheitsrezept gilt prinzipiell für alle Altersgruppen. Bewegung macht Freude, hält fit und gesund. Von der Kindheit bis

ins hohe Alter bildet Bewegung die Grundlage eines gesunden Lebens.

Die Veranstaltung heute widmet sich diesem Thema und möchte in Vorträgen und Workshops den Nutzen von Bewegung insbesondere zum Erhalt von Selbständigkeit und Mobilität im Alter aufzeigen.

„Ich bewege mich – mir geht es gut!“ ist der Titel der gemeinsamen Kampagne von LZG und MSAGD zur „Bewegungsförderung im Alter im öffentlichen Raum“.

Mit dieser Kampagne wollen wir auf die positiven Auswirkungen eines körperlich aktiven Alltags aufmerksam machen und in Rheinland-Pfalz nachhaltige Strukturen mit niedrighschwelligem Bewegungsangeboten für alle Generationen, insbesondere für Seniorinnen und Senioren, schaffen.

Dabei möchten wir vor allem die Bewegung im öffentlichen Raum fördern. Denn aktiv sein kann man überall, nicht nur in der Vereinshalle oder im Fitnessstudio, sondern auch im Freien. Daher sieht die Kampagne vor, in den Kommunen öffentliche Plätze für einfache Bewegungsangebote zu nutzen, die Spaß machen und jeden ansprechen.

Ob wöchentliches Boule im Schulhof, Qigong im Park, Gymnastik im Gemeindezentrum oder Ballspiele auf der Wiese – der

Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kampagne ist offen für alle, denen die Themen Bewegung, Gesundheit und Gemeinwohl ein Anliegen sind. Sportvereine, Gesundheitskoordinatorinnen und -koordinatoren sowie Seniortrainerinnen und -trainer sind als Anbieter ebenso angesprochen wie Vertreterinnen und Vertreter des Behinderten- und Rehasports, der Mehrgenerationenhäuser/Häuser der Familie, der Lokalen Bündnisse für Familie oder der Wohlfahrtsverbände.

Um auf die regionale Bedarfslage angepasste Bewegungsangebote zu entwickeln, treffen sich örtliche Kooperationspartner an „Runden Tischen“ zum Austausch und arbeiten gemeinsam Ideen für öffentliche Bewegungsaktivitäten aus. Zur Realisierung der örtlichen Bewegungsangebote gewinnen die Mitglieder der „Runden Tische“ ehrenamtliche Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter.

Vor Aufnahme ihrer Tätigkeit werden die Ehrenamtlichen von unserem Kooperationspartner, dem Rheinhessischen Turnerbund (RhTB), kostenlos in ihrer Aufgabe als Bewegungsbegleiter geschult.

Am 12. und 13. März 2015 fand die erste Schulung statt. Insgesamt 20 Ehrenamtliche aus ganz Rheinland-Pfalz haben an der Veranstaltung teilgenommen.

Neben praktischen Anleitungen für Übungen, die in Alltagskleidung und ohne spezielle Sportgeräte ausgeführt werden können, stehen bei der Schulung auch Informationen über wichtige Sicherheitsaspekte im Vordergrund. Dabei wird ganz besonders auf die spezielle Situation von Seniorinnen und Senioren eingegangen:

Welche Vorerkrankungen gibt es häufig im Alter? Welche Ängste haben ältere Menschen? Wie wichtig ist das Gehirn bei Be-

wegungs- und Koordinationsübungen? Auf all diese Fragen wird bei der Schulung eingegangen.

Zusätzlich erhalten die Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter von der LZG einen rollbaren Koffer mit Praxismaterialien für Bewegungsaktivitäten im Freien. Ein dazugehöriges Handbuch enthält Anleitungen zur Nutzung der Materialien.

Das Engagement und die Aktivitäten der Bewegungsbegleiter werden in den Workshops heute Nachmittag im Einzelnen vorgestellt.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung und die Landesleitstelle „Gut Leben im Alter“ des MSAGD laden alle Interessierten zur aktiven Beteiligung ein. Personen und Institutionen, die sich an der Gründung eines „Runden Tisches“ in ihrer Kommune beteiligen möchten oder sich für die Schulung und praktische Tätigkeit als Bewegungsbegleiter/-in interessieren, melden sich bitte bei der LZG.

Ich wünsche uns, dass uns die heutige Veranstaltung wertvolle Informationen vermittelt und freue mich auf anregende Diskussionen und spannende Impulse!

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und freue mich, nun das Wort an Frau Staatsministerin Bätzing-Lichtenthäler übergeben zu können.

Grußwort



Sabine Bätzing-Lichtenthäler

*Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie
in Rheinland-Pfalz*

Sehr geehrter Herr Dr. Krell,
sehr geehrte Frau Rohde, sehr geehrte Frau Jansen,
sehr geehrter Herr Mann, sehr geehrte Frau Regelin,
sehr geehrte Frau Nehrbaß,
sehr geehrte Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleiter,
meine sehr geehrten Damen und Herren,

ich freue mich sehr, heute diese Konferenz in Rheinland-Pfalz zu eröffnen. Mich bewegt das Thema Bewegung, denn aus vielen persönlichen Erlebnissen weiß ich: Es ist nie zu spät, damit anzufangen – und es bringt immer Erfolge.

Die heutige Veranstaltung ist die Regionalkonferenz für Rheinland-Pfalz im Programm „Gesund & Aktiv Älter werden“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Ihnen Frau Rohde stellvertretend daher ganz herzlichen Dank, dass wir zu dem bundesweiten Programm auch in Rheinland-Pfalz eine Veranstaltung mit Ihrer maßgeblichen Unterstützung umsetzen.

Zudem freue ich mich, dass die landesweite Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ heute ihren offiziellen Start hat. Und – was gibt es angenehmeres, als diesen Auftakt hier auf der Landesgartenschau in Landau, auf einem wunderschönen, blühenden Gelände und mit aktiven Bewegungsangeboten im Park der Generationen zu veranstalten.

Meine sehr geehrten Damen und Herren, die meisten Menschen wünschen sich, gesund zu sein und so lange es geht selbstbestimmt zu leben. Wir werden immer älter und die meisten Menschen fühlen sich

länger fit und vital. Gesund und zufrieden alt werden, ist für die meisten von uns eine realistische Option.

Bewegung macht Spaß und hält fit und gesund. Das gilt für alle Altersgruppen und besonders auch mit zunehmendem Alter. Seniorinnen und Senioren können bis ins hohe Alter körperlich aktiv sein. Das zeigen viele Studien, die auch belegen, dass sich Bewegung in jedem Alter lohnt. Selbst bei Bewegungseinschränkungen oder Krankheit ist Bewegung wichtig für das Wohlbefinden. Ob in der Wohnung, im Wohnumfeld, im Park, auf dem Sportplatz, in der Turnhalle oder in der freien Natur, ob in der Altenpflegeeinrichtung oder im Seniorentreff – überall gibt es Möglichkeiten, um in Bewegung zu bleiben. Das alte Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ gilt unverändert. Die anschließenden Fachvorträge des Rhein Hessischen Turnerbundes und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung werden das noch vertiefend beleuchten.

Seit sehr vielen Jahren widmet sich das Sozialministerium der Bewegungsförderung älterer Menschen. Dabei sind die LZG, der Landessportbund und der Rhein Hessische Turnerbund oftmals Akteure der Projekte, die von uns gefördert werden. Ziel ist es, Bewegungsangebote zu schaffen, die

die Lebensqualität älterer Menschen erhöhen. Die Website www.diebewegung.de bildet viele der Angebote in Rheinland-Pfalz ab.

Die Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ ist das neueste Projekt. Sie besteht im Wesentlichen aus drei Bausteinen:

1. Mitmachangebote für mehr Bewegung im öffentlichen Raum
2. Koordination von örtlichen Runden Tischen zum Thema Bewegung
3. Schulung, Ausstattung und Einsatz von ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und -begleitern vor Ort im öffentlichen Raum

Dabei wird jedem Bewegungsbegleiter ein rollbarer Koffer – der „Bewegungstrolley“ – zur Verfügung gestellt. Er enthält Praxismaterialien, ein Handbuch mit Anleitungen und weiterführenden Bewegungsideen sowie viele Geräte für einfache Bewegungsaktivitäten im Freien.

Die LZG unterstützt die regionalen Aktivitäten durch:

- Beratung und Moderation bei der Initiierung und Umsetzung der örtlichen Runden Tische,
- Vernetzung der örtlichen Runden Tische mit einem landesweiten Runden Tisch,
- Unterstützung der Ausbildung der Bewegungsbegleiter durch den Rhein Hessischen Turnerbund (RhTB).

Ich freue mich, wenn es mit der Kampagne gelingt, die Bewegung älterer Menschen in den öffentlichen Raum zurückzuholen und sie dort sichtbarer und alltäglicher werden zu lassen.

Meine sehr geehrten Damen und Herren, wir werden weniger, älter, bunter. Die demografische Entwicklung wirkt sich auf alle Bereiche des privaten und öffentlichen Lebens aus. Es ist ein wichtiges Anliegen der rheinland-pfälzischen Landesregierung, Maßnahmen dafür zu treffen, dass alle Ge-

nerationen auch in Zukunft in allen Teilen des Landes gut leben können und überall gleichwertige Lebensbedingungen haben.

Bei dieser bedeutsamen Aufgabe hat sie viele engagierte Partnerinnen und Partner an ihrer Seite. Die Gemeinsame Erklärung „Zusammenland Rheinland-Pfalz – Gut für Generationen“ haben landesweit mehr als 60 Organisationen und Institutionen unterzeichnet.

Vom 2. bis 9. November 2015 findet übrigens die zweite landesweite Demografiewoche statt. Sie bietet die Möglichkeit, die vielfältigen Maßnahmen, Projekte und Programme, die es in Rheinland-Pfalz für eine demografiefeste Zukunft gibt, zu präsentieren. Ich lade Sie alle herzlich ein, sich mit eigenen Ideen und Veranstaltungen zu beteiligen.

Der Aktionsplan „Gut leben im Alter“, die Aktivitäten zur beruflichen Bildung und zur Fachkräftesicherung sowie zur wohnortnahen Infrastruktur sind Beispiele für die zahlreichen Aktionsfelder in der Demografiestrategie der Landesregierung.

Und dazu zählen auch unsere vielen Projekte rund um Gesundheit und Pflege:

- die Demenzkampagne Rheinland-Pfalz
- die Kampagne Menschen Pflegen
- aktuell das Zukunftsprogramm „Gesundheit und Pflege 2020“, mit dem wir uns durch innovative Ansätze dafür einsetzen, auch in ländlichen Regionen eine gute medizinische und pflegerische Versorgung zu sichern.
- die Sicherstellung der ärztlichen Versorgung im ländlichen Raum
- das neue Projekt Gemeindegewest plus
- und eben die jetzt startende Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“

Meine sehr geehrten Damen und Herren, ich bin sehr gerne hier nach Landau gekommen, um die Bewegungskampagne für den öffentlichen Raum zu starten.

Ich wünsche Ihnen, dass sich viele Runden Tische für Bewegung in Rheinland-Pfalz bilden.

Ich möchte insbesondere den Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleitern für ihr ehrenamtliches Engagement danken und Ihnen viel Spaß bei der Durchführung der Bewegungsangebote wünschen. Herzlichen Dank für Ihren Einsatz für ein bewegtes gesundes Leben im Alter.

Ich danke allen Beteiligten dieser Regionalkonferenz und wünsche Ihnen interessante Impulse und viel Erfolg.

Wer sich bewegt, gewinnt: Lebensfreude, gesteigerte Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt eine bessere gesundheitliche Verfassung. Ich wünsche Ihnen allen, dass Sie viel Freude an den Bewegungsangeboten finden.

Bleiben Sie in Bewegung!
Vielen Dank.



Grußwort



Theresie Rohde

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Sehr geehrte Frau Ministerin Bätzing-Lichtenthäler,
sehr geehrter Herr Hafemann,
sehr geehrte Frau Regelin,
meine sehr geehrten Damen und Herren,

ich freue mich sehr, heute hier bei Ihnen in Landau zu sein und Sie als Vertreterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu unserer ersten gemeinsamen Regionalkonferenz für Rheinland-Pfalz begrüßen zu können. Die heutige Konferenz findet im Rahmen der BZgA-Veranstaltungsreihe „Gesund und aktiv älter werden“ statt. Wir fördern diese Tagungen, weil es uns sehr wichtig ist, dass wir hier an einem Strang ziehen und auf diese Weise die Zusammenarbeit zwischen Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene stärken sowie auch die sektorübergreifende Vernetzung intensivieren.

Gleich zu Beginn möchte ich die Gelegenheit nutzen und mich sehr herzlich bei allen bedanken, die bei der Vorbereitung und Organisation der heutigen Veranstaltung aktiv waren:

Ein herzlicher Dank geht an das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz für die sehr gute Zusammenarbeit. Ganz besonders möchte ich an dieser Stelle auch die sehr gute Arbeit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz hervorheben und ihr insbesondere für die hervorragende Vorbereitung der heutigen Konferenz danken.

Ein herzlicher Dank geht auch an die Mitwirkenden des heutigen Tages und an Sie alle für Ihr Interesse.

Unsere Tagung steht unter dem Motto: **„Ich bewege mich – mir geht es gut!“ Bewegung im öffentlichen Raum für Alt und Jung.**

Wir alle wissen, dass Bewegung generell wichtig für die Gesundheit ist und dass geeignete Sport- und Bewegungsaktivitäten einen positiven Einfluss auf die physische und auch die psychische Gesundheit haben. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass Bewegungsprogramme und -aktivitäten auch im fortgeschrittenen Alter präventiv wirken. So können bereits 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Woche den Blutzuckerwert entscheidend senken. Körperlich aktive Personen, die etwa 2,5 Stunden pro Woche aktiv sind, haben ein um circa 25 Prozent reduziertes Risiko, einen Verlust der Selbstständigkeit im täglichen Leben zu erfahren.

Studien belegen, dass insbesondere ältere Menschen schon von mäßig intensiven Bewegungsaktivitäten im Alltag profitieren. Sie zeigen, dass nicht nur die Mobilität verbessert wird, sondern dass auch das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Selbstständigkeit gefördert werden. Maßnahmen zur Förderung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit können den Erhalt von Gangsicherheit und die Verbesserung des Gleichgewichts unterstützen – und somit auch zur Vermeidung von Stürzen beitragen. Ein sehr guter Ansatz ist zum Beispiel die derzeit hier in Rheinland-Pfalz durchgeführte Kampagne zur Bewegungsförderung

„Ich bewege mich – mir geht es gut!“, da sie auf die positiven Auswirkungen eines körperlich aktiven Alltags aufmerksam macht und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum fördert.

Ein weiteres Beispiel ist das bundesweite Programm „Älter werden in Balance“, das die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im vergangenen Jahr gestartet hat und das vom Verband der privaten Krankenversicherung e.V. gefördert wird. Ziel des Programms „Älter werden in Balance“ ist die Förderung von Mobilität, Selbstbestimmung und Lebensqualität älterer Menschen. Meine Kollegin Frau Janßen wird Ihnen dieses Programm später näher vorstellen.

Meine Damen und Herren, in einer älter werdenden Gesellschaft sind frühzeitige und zielgerichtete Maßnahmen der Prävention von großer Bedeutung. Strategien der Gesundheitsförderung müssen die vielfältigen Aspekte des individuellen Älterwerdens berücksichtigen. Unsere Konzepte müssen zudem an den Ressourcen und Potentialen der älteren Menschen ansetzen.

Vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, dass wir die Zielgruppe selbst auch in die Diskussion einbeziehen und die unterschiedlichen Lebenslagen (z. B. die ökonomische Situation), die individuellen Interessen und die Bedarfe der älteren Menschen berücksichtigen. Wie stellen sich die Menschen ihr Leben im höheren Alter vor? Wie sieht aus Sicht der Zielgruppe eine Gesellschaft des langen Lebens aus? Da es „die“ älteren Menschen nicht gibt, sollten unsere Strategien vor allem die Heterogenität der Zielgruppe berücksichtigen. Älterwerden ist ein Prozess und wir sollten uns vor Augen halten, dass „älter sein“ bzw. „alt sein“ eine Lebensphase von in der Regel mehreren Jahrzehnten umfasst. Diesem

langen Zeitraum sollten wir sehr bewusst eine eigene und spezifische Bedeutung zusprechen.

Die entscheidende Frage ist: Wie können wir die Voraussetzungen für ein gesundes Älterwerden verbessern? Auf welche Weise und mit welchen Strategien können wir aus unseren Arbeitsbereichen heraus dazu beitragen, dass gesundes, aktives, selbstbewusstes und selbstbestimmtes Älterwerden in der heutigen Gesellschaft unterstützt wird? Wir sollten das Thema „Alter“ positiv besetzen und besonders auch die Chancen und Potentiale aufzeigen. Es gilt, weiter zu sensibilisieren.

Ich freue mich sehr, dass heute im Plenum so viele Expertinnen und Experten aus den relevanten Arbeitsbereichen anwesend sind und wir die zentralen Fragen gemeinsam erörtern können. Ich bin gespannt auf die folgenden Vorträge sowie die Bewegungsworkshops und wünsche uns allen eine spannende Tagung, einen guten fachlichen Austausch und viele umsetzungsbezogene Anregungen für unsere Arbeit.

Vielen Dank.

Fachvorträge

Fachvorträge bieten thematisches Fachwissen, schaffen die Grundlage für interessante Diskussionen und liefern Input für die Workshops, in denen es um die praktische Umsetzung theoretischer Erkenntnisse geht. Zwei Referentinnen bereicherten die Regionalkonferenz mit ihrer Expertise.

Claudia Jansen, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), referierte in ihrem Fachvortrag über „Älter werden in Balance“.

Petra Regelin, Vizepräsidentin des Rhein Hessischen Turnerbundes, erläuterte den „Nutzen von Bewegung zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Mobilität im Alter“. Im Folgenden fassen die Vortragspräsentationen den Inhalt der Fachvorträge zusammen.

„Älter werden in Balance“

Claudia Jansen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

A banner for the 'älter werden IN BALANCE' program. The banner features a row of small images showing elderly people in various settings (e.g., walking, sitting, talking). To the right of these images are logos for PKV (Verband der Privaten Krankenversicherung) and BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). Below the images is the program logo, which consists of a stylized green and blue figure with arms raised, and the text 'älter werden IN BALANCE'. Below the logo is the text: 'Das BZgA-Programm zur Gesundheitsförderung älterer Menschen, gefördert durch den Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV)'. At the bottom of the banner is the name 'Claudia Jansen' and her affiliation 'Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)'.

Das BZgA-Programm zur Gesundheitsförderung älterer Menschen,
gefördert durch den Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV)

Claudia Jansen
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



Älter werden in Balance – Der Spot






Pflegebedürftigkeit hinausschieben

Workshop 25./26. Februar 2014



Inhalt

- Älter werden in Balance - Der Spot
- Thematischer Schwerpunkt
- Älter werden in Balance - Der Spot
- Die Webseite und ihre Module
- Der Fotowettbewerb „Bewegte Momente“
- Kommunalen Wettbewerb
- Broschüren
- Programmbotschafter
- Die Bewegungsprogramme




Workshop-Ergebnis: Kernzielgruppe des Programms

Frauen und Männer ab dem dritten Lebensalter




Durchführung von Expertenworkshops

Pflegebedürftigkeit hinausschieben

Workshop 25./26. Februar 2014

Umgang mit Demenz

Workshop 5. September 2014




Workshop-Ergebnis: Schwerpunktthema des Programms

Bewegungs- und Mobilitätsförderung (im Fokus: Alltagsbewegung)



Warum Bewegung?

- Gute Evidenzlage für Interventionen mit Bewegungsschwerpunkt
- Bereits eine mäßige Steigerung der Bewegung im Alltag hat positive Effekte auf die Gesundheit
- Bewegung kann einer sozialen Isolation entgegenwirken
- Bewegung hat auch in fortgeschrittenem Alter gute Effekte



Ziele des Programms

- Vermittlung und Verbesserung des individuellen Gesundheitswissens
- Förderung, Aufrechterhaltung und Steigerung der Mobilitätsbereitschaft im Lebensalltag und den Lebenswelten älterer Menschen
- Wiedererlangung von alltäglichen Bewegungsabläufen und Alltagskompetenzen
- Unterstützung und Entwicklung gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen



Der Fachbeirat Alter



Thomas Altgeld Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.	Prof. Dr. Julika Loss Medizinische Soziologie, Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin, Medizinische Fakultät der Universität Regensburg
Ute Blessing-Kapelke Deutscher Olympischer Sportbund	Prof. Dr. Heinz Mechling Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie
Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann Institut für Sport- und Bewegungsmedizin Hamburg	Prof. Dr. Gerhard Naegele Technische Universität Dortmund, Institut für Gerontologie
Prof. Dr. Ingo Froböse Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation	Prof. Dr. Johannes Pantel Institut für Allgemeinmedizin, Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main
Prof. Dr. Dr. Christine Graf Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin	Dr. Horst Peretzki Bundesministerium für Gesundheit
Dr. Beate Grossmann Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.	Dr. Christa Scheidt-Nave Robert Koch-Institut Berlin
Prof. Dr. Josefine Heusinger Hochschule Magdeburg-Stendal, Fachbereich Sozial- und Gesundheitswesen	Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen Charité Universitätsmedizin Berlin, Evangelisches Geriatriezentrum Berlin
Prof. Dr. Annelie Keil Gesundheitswissenschaften/Biografie und Lebensforschung	Jutta Stratmann Fastra - Fachberatung für Sozialplanung und Bürgerengagement Dortmund
Dr. Monika Köster Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	Dr. Heidrun M. Thaiss Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Prof. Dr. Andreas Kruse Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Institut für Gerontologie	Dr. Valentina Tesky Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main
Prof. Dr. Adelheid Kuhlmeiy Charité Universitätsmedizin Berlin, Zentrum für Human- und Gesundheitswissenschaften	Prof. Dr. Ulla Walter Medizinische Hochschule Hannover, Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung
Prof. Dr. Dr. Ursula Lehr Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.	Dr. Martin Willkomm Geriatriezentrum Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck

Qualitätssicherung/Evaluation

- Zielgruppentestung aller Produkte im Programm
 - Qualitative Designs (Fokusgruppenanalysen)
 - Quantitative Designs (repräsentative Befragungen)

Fachbeirat Alter

Kooperationspartner

Die Vorstellung des Programms erfolgte am 23. Oktober 2014 im Haus der Bundespressekonferenz

Interventionsansatz orientiert an der Lebenswelt

Stärkung der Kompetenzen und Ressourcen im Setting lebender Personen (individuelle Ebene)

Unterstützung und entwickeln gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen (Ebene der Strukturbildung)

Systematische Einbindung möglichst vieler Personen(-gruppen) in deren Lebenswelt (Partizipation).

Die Homepage

- Vielschichtige Information und Unterstützung
- Verbesserung des individuellen Gesundheitswissens
- Aktivierung und Förderung der Motivation
- Sportwissenschaftlich geprüfte Inhalte

Ausbau & Weiterentwicklung unter Berücksichtigung der Interaktivität

www.aelter-werden-in-balance.de

Kooperationsnetzwerk

Konkrete Übungsvorschläge

- Sportwissenschaftlich geprüfte Inhalte
- Förderung der Motivation
- Anregung der Bewegungsaktivität
- Konkrete Bewegungsübungen



30 Bewegungsübungen

Übung 1 - Schützen knien Übung 2 - Treppentagen Übung 3 - Kniebrücke

Übung 4 - Der Wadenheber Übung 5 - Koordinaten Übung 6 - Hüftbreiter

Übung 7 - Ausfallschritt Übung 8 - Kopfdreher Übung 9 - Liegestütze an der Wand

[Zurück nach oben](#)

Fotowettbewerb: Bewegte Momente bis zum 15.04.2015

Elemente der Homepage

- Platzierung des Programms in der Öffentlichkeit
- Sensibilisierung und Beteiligung der Zielgruppe
- Aktivierung und Motivation
- Teilnehmende werden zu Gesundheitsexperten in eigener Sache
- Aufzeigen von Bewegungsmodellen im Alter

Gesucht: Bewegte Momente

Wenigstens eine halbe Stunde

Gerne mit Laufen, mit dem Rollstuhl oder auf dem Rad

Überall und immer, wann Sie wollen

Fotowettbewerb





Fotowettbewerb

- Prämierung auf der BZgA Alterskonferenz am 12. Juni in Berlin
- Fotoausstellung
- Präsentation der Ausstellung auf allen Regionalkonferenzen und Kooperationspartnern
- Auf Anfrage in Kommunen, bei Veranstaltungen, Messen



Broschüre zur Steigerung der Alltagsbewegungen



- Sportwissenschaftlich geprüfte Inhalte
- Steigerung der Alltagsaktivität
- Förderung der Motivation
- Konkrete Bewegungsideen
- Evaluiert

Broschürenreihe mit konkreten Bewegungsanregungen unter Berücksichtigung der Heterogenität der Alterszielgruppe



Kommunaler Wettbewerb



- Platzierung des Programms in der Öffentlichkeit
- Themensensibilisierung kommunaler Entscheider
- Entwicklung eines Ideenpools von „Good Practice-Beispielen“

Städte, Gemeinden, Kreise, Kommunalverbände sowie die Träger der kommunalen Selbstverwaltung der Stadtstaaten (11.197 Adressaten)



Kommunaler Wettbewerb (2015)

Dokumentation kommunaler Aktivitäten zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen





Kampagnen-Botschafter Prof. Dr. Ingo Froböse

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Leiter des „Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation“ der Deutschen Sporthochschule Köln sowie des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“

- Fachliche Expertise
- Öffentlichkeitswirksam
- Passgenaue Platzierung in den Medien




Kampagnen-Botschafter Prof. Dr. Andreas Kruse

Prof. Dr. Dr. Andreas Kruse ist Direktor des Instituts für Gerontologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Er ist Psychologe, Gerontologe, Demograph und **Vorsitzender der Altenberichts-Kommission der Bundesregierung**. Wissenschaftlicher Leiter des Interdisziplinären Graduiertenkollegs Demenz

- Fachliche Expertise
- Wissenschaftliche Begleitung
- Transfer des Programms zur Wissenschaft



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BZgA

Älter werden
IN BALANCE

Weitere Botschafterinnen und Botschafter sollen in den folgenden Jahren hinzukommen!

Wir freuen uns über Ideen und Anregungen!

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BZgA

Älter werden
IN BALANCE

Ziel des ATP: Ein Bewegungsangebot für alle

Mobil und aktiv sein
Einstieg, Wiedereinstieg,
Alltagsbeweglichkeit

Fit sein
Wohlbefinden
Spaß

Sportlich sein
Individuelle Leistung

Teilhabe

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BZgA

Älter werden
IN BALANCE

Entwicklung und Implementierung von bewegungsorientierten Programmen (2015)

Alltagstrainingsprogramm (Arbeitstitel)

Bewegungsprogramm für Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BZgA

Älter werden
IN BALANCE

Zeitplan

Vorstellung am 1. 10.2015 Bis Ende 2015 Ab 2016

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BZgA

Älter werden
IN BALANCE

Konzeptworkshop zum Alltagstrainingsprogramm am 20.01.2015

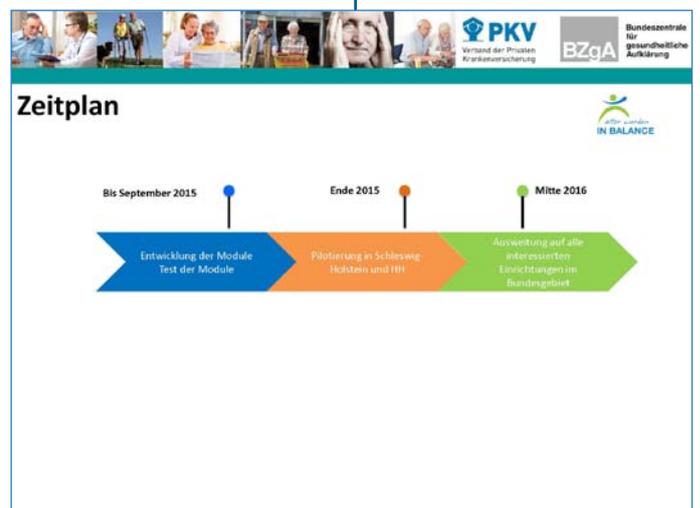
Starke Partner

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BZgA

Älter werden
IN BALANCE

Bewegungsprogramm für Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen

Starke Partner



„Nutzen von Bewegung zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Mobilität im Alter“

Petra Regelin

Vizepräsidentin des Rheinhessischen Turnerbundes e.V. (RhTB)



RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Nutzen von Bewegung zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Mobilität im Alter

Vortrag „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ auf der Landesgartenschau in Landau am 27.04.2015



Petra Regelin
Vizepräsidentin des Rheinhessischen Turnerbundes

turnen bewegt



Gliederung

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

1. Alltagsbewältigung und Funktionsfähigkeit im Alter
2. Die vier Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung
Muskelkraft, Standfestigkeit und Balance, Beweglichkeit
Gefähigkeit
3. Beispiel: Sturzprävention durch Bewegung
4. Beispiel: Gehirntraining durch Bewegung



turnen bewegt

1. Alltagsbewältigung und Funktionsfähigkeit im Alter

Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab

Einschränkungen, Beschwerden und Schmerzen nehmen zu.

Die Muskelkraft schwindet.

Gelenke tun weh.

Treppensteigen wird schwerer oder klappt überhaupt nicht mehr.

Unsicherheit nimmt zu.

Angst vor Stürzen.

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND



turnen bewegt

1. Alltagsbewältigung und Funktionsfähigkeit im Alter

Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab

Einschränkungen, Beschwerden und Schmerzen nehmen zu.

Die Muskelkraft schwindet.

Gelenke tun weh.

Treppensteigen wird schwerer oder klappt überhaupt nicht mehr.

Unsicherheit nimmt zu.

Angst vor Stürzen.

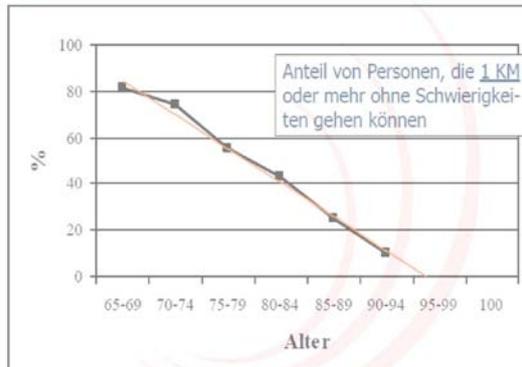


RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

turner bewegt

Nachlassende Mobilität

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

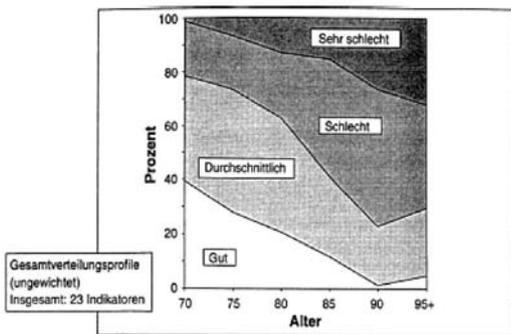


Hieber, Oswald, Rott & Wahl, 2006
turner bewegt

Funktionsprofil mit zunehmendem Alter

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Körperlicher, psychischer und sozialer Funktionsstatus:
Hohes Alter als Risikofaktor (Berliner Altersstudie)



turner bewegt

Mobilität im Alter

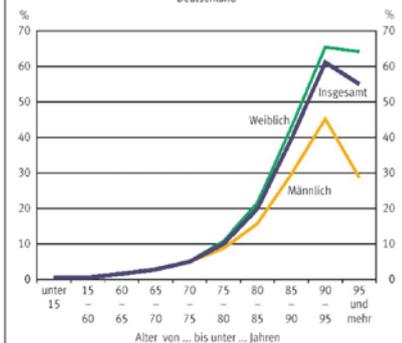
RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

	65-79 Jahre	80-94 Jahre
Gehen ohne Schwierigkeiten		
Gesamtgruppe	100% (232)	100% (160)
- weniger als 100 m	4,8%	22,7%
- zwischen 100 m und 500 m	10,4%	28,9%
- zwischen 500 m und 1 km	14,7%	17,6%
- mehr als 1 km	70,1%	30,8%

Hieber, Oswald, Rott & Wahl, 2006

turner bewegt

Pflegebedürftige 2001 nach Pflegequote¹⁾ und Alter Deutschland



1) Anteil an der jeweiligen Bevölkerungsgruppe.

Statistisches Bundesamt 2001 - 15 - 0709

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

turner bewegt

Wir bekommen Langlebigkeit heute quasi geschenkt.

Aber: Die Lebensqualität für das hohe Alter müssen wir uns aber selbst erarbeiten.

Bewegung hat dabei eine zentrale Bedeutung.



turner bewegt

2. Die vier Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

Es gilt das Biologische Grundprinzip:
Die körperlichen und geistigen Funktionen, die wir nicht einsetzen, werden automatisch abgebaut.

Der Körper erhält nur die Funktionen, die wir auch regelmäßig einsetzen und trainieren!





turnen bewegt

1. Kernkompetenz: Muskelkraft

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

Wir brauchen Muskelkraft,

- um Treppen hinauf- und hinunter zu steigen.
- um etwas tragen zu können.
- für Positionswechsel: Vom Sitzen zum Stehen!
- um sich abfangen zu können, wenn man ins Straucheln kommt (Stürze verhindern).
- weil Muskeln den Abbau von Knochenmasse verhindern.
- weil Muskeln die Gelenke vor Schmerzen schützen.



turnen bewegt

Der Alltag braucht körperliche Voraussetzungen

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

Tätigkeit	Körperliche Voraussetzung
Treppen hinaufsteigen	Beinmuskeln, Ausdauer
Treppe hinabsteigen	Balance, Beinmuskeln
Aufstehen aus einem Sessel	Beinmuskeln
Tasche tragen	Arm- und Schultermuskulatur
Sicher im Straßenverkehr	Balance, Gehfähigkeit, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit, Beweglichkeit der (Hals-) Wirbelsäule
Fahren mit Bus und Bahn	Beinmuskeln, Standfestigkeit, Balance, Armkraft
Sich anziehen und waschen	Beweglichkeit, Standsicherheit, Balance
Haushalt versorgen	Armkraft, Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergelenks, Balance
Einkaufen	Gehfähigkeit, Ausdauer, Armkraft, Beweglichkeit

turnen bewegt

Welche Muskeln sind besonders wichtig?

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

1. Die Beinmuskeln
1. Die Armmuskeln
1. Die Rücken- und Bauchmuskeln



turnen bewegt

Was können wir tun???

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

Ein gezieltes Bewegungstraining erhält die vier Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung:

1. Muskelkraft
2. Standfestigkeit und Balance
3. Beweglichkeit
4. Gehfähigkeit und Mobilität




turnen bewegt

2. Kernkompetenz: Standfestigkeit und Balance

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

Wir brauchen Standfestigkeit und Balance, ...

- um sicher und stabil zu stehen und um sich sicher bewegen zu können.
- Das Gehirn nimmt Sinnesreize zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts über drei Kanäle wahr: Augen, Gleichgewichtsorgan im Mittelohr, Sinneszellen in Muskeln und Gelenken.
- Das Gehirn verknüpft diese Botschaften miteinander und veranlasst eine passgenaue und angemessene Bewegung.
- Im Alter lässt diese Fähigkeit nach (vor allem die Geschwindigkeit der Informationsweiterleitung).
- Es sei denn: Man trainiert das Gleichgewicht!
- Das Gleichgewicht ist genauso trainierbar wie die Muskeln!!



turnen bewegt

3. Kernkompetenz Beweglichkeit

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

Beweglichkeit: Bewegungsausmaß der Gelenke und Elastizität von Muskeln, Sehnen und Bändern

Alte Menschen brauchen ein Mindestmaß an Beweglichkeit, ...

- um an alle Dinge heran zu kommen, die man erreichen will.
- um die für die Fingerfertigkeit zu erhalten.
- um den Kopf drehen zu können (nähere Umgebung überblicken).
- um ein Kleid anziehen, Knöpfe schließen, Rücken und Füße waschen zu können.
- um sich bücken, etwas vom Boden aufheben, sich die Schuhe binden zu können.
- um die Wohnung sauber halten zu können.

turnen bewegt

4. Kernkompetenz: Gehfähigkeit und Mobilität

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

- Gehfähigkeit und Mobilität trainiert man durch tägliches Gehen!
- Mindestens 3.000 Schritt täglich!!!
- Gehen Sie jeden Tag raus an die frische Luft!
- Auch ein 5-minütiger Spaziergang ist besser als keiner.
- Wählen Sie ruhig auch mal Strecken, bei denen Sie über Äste steigen oder unter Hindernissen hindurch ducken müssen.
- Auch unterschiedliche Untergrund trainiert: Steine, Geröll, Rasen, ...
- Ziel: 30 bis 60 Minuten marschieren.

turnen bewegt

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

Um die Beweglichkeit zu erhalten, sollte man sich ...

- so umfassend, so vielfältig, so verschiedenartig, so variantenreich wie möglich bewegen.

Zum Beispiel:

- Arme weit öffnen und hinter den Körper bewegen,
- nach oben strecken,
- die Finger einzeln bewegen,
- das Bein nach vorn und hinten schwingen und hoch nach oben anheben, sich bücken,
- den Kopf zur Schulter bewegen und sich weit zur Seite strecken

Langes Sitzen in bequemen Sesseln schadet der Beweglichkeit!!!

turnen bewegt

3. Beispiel: Sturzprävention durch Bewegung

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

- 4 bis 5 Millionen Stürze pro Jahr in BRD
- Ein Drittel aller Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens 1 x p. Jahr
- Je älter man wird, umso größer das Sturzrisiko: 90-99 Jahre: über 50 % stürzen mind. 1 x im Jahr
- Kosten für die Gesellschaft:
- **1 Milliarde Euro pro Jahr**



turnen bewegt

4. Kernkompetenz: Gehfähigkeit und Mobilität

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

Ein alter Mensch verfügt über eine ausreichende Gehfähigkeit, wenn er ...

- sicher, schnell und raumgreifend geradeaus gehen kann, ohne von der gewünschten Gehlinie abweichen zu müssen.
- beim Gehen nicht hin- und herschwankt.
- sich mit regelmäßigen und gleichmäßigen Schritten vorwärts bewegen kann.
- Hindernissen problemlos ausweichen kann.
- sich nicht an Möbeln, die im Weg stehen, stößt oder Menaschen, die entgegenkommen, anrempelt.
- sich während des Gehens problemlos unterhalten kann.
- das Tempo kurzfristig erhöhen kann, wenn die Situation es erfordert.

turnen bewegt

Das Leben nach einem Sturz ist komplett verändert!

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

- 120.000 Menschen in BRD pro Jahr mit Bruch in Hüfte oder Oberschenkel.
- **50 %** der Gestürzten sind nach dem Bruch erheblich eingeschränkt.
- **20 %** der Gestürzten ständig pflegebedürftig.
- 10 % der Gestürzten sterben innerhalb eines Jahres an den Folgen
- **47 %** der gestürzten Personen sind unfähig nach einem Sturz alleine wieder aufzustehen.
- **14 %** der gestürzten Personen bleibt länger als 5 Minuten liegen, 3 % sogar länger als 20 Minuten.



turnen bewegt

Bewegung reduziert Sturzrisiko um 50 %

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND



- **90 %** aller Stürze beruhen auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers.
- Den alten Menschen fehlt **Muskelkraft** und **Gleichgewicht**, deshalb fallen sie. Sie üben diese Fähigkeiten nicht genug.
- **Jeder Ältere** kann durch **Muskel- und Gleichgewichtstraining** das Sturzrisiko reduzieren.
- **Gezieltes, regelmäßiges Balance- und Muskeltraining reduziert das Sturzrisiko um 50%.**

turner bewegt

Wirkungen von Bewegung auf das Gehirn?

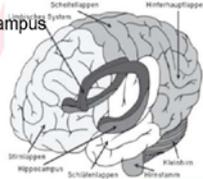
RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

c. Bewegung lässt Neuronale Netzwerke wachsen (fördert Leistungsfähigkeit des Gehirns)

Bewegung stimuliert die Produktion von Proteinen, die Nervenwachstum im Gehirn fördern → Dendriten wachsen, neue Synapsen. Folge: Mit Bewegung kann man sich **schneller, leichter und besser auf geistige Anforderungen** einstellen.

d. Neue Gehirnzellen im Hippocampus (Adulte Neurogenese)

Tierversuche: Bildung neuer Gehirnzellen im Hippocampus
Hippocampus: Lernzentrum, Tor zum Gedächtnis
Bewegung löst die Neubildung der Zellen aus.

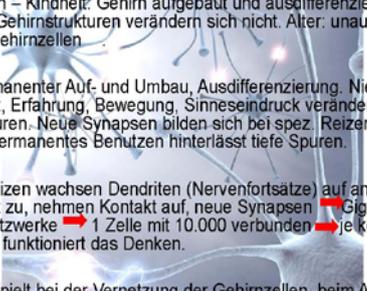


turner bewegt

4. Beispiel: Gehirntaining & Demenzprävention durch Bewegung

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

- Neue Technik - Gehirn beim Arbeiten zusehen: Was passiert im Gehirn während Bewegung? Veränderungen bei regelmäßiger Bewegung?
- Vor 20 Jahren – Kindheit: Gehirn aufgebaut und ausdifferenziert. Erwachsene: Gehirnstrukturen verändern sich nicht. Alter: unaufhaltsamer Abbau von Gehirnzellen
- Heute – permanenter Auf- und Umbau, Ausdifferenzierung. Nie Stillstand! Jede Aktivität, Erfahrung, Bewegung, Sinnesindruck verändert die Gehirnstrukturen. Neue Synapsen bilden sich bei spez. Reizen in Sekunden. Permanentes Benutzen hinterlässt tiefe Spuren.
- Wie? Bei Reizen wachsen Dendriten (Nervenfortsätze) auf andere Zellen gezielt zu, nehmen Kontakt auf, neue Synapsen → Gigantische Nervenzellnetzwerke → 1 Zelle mit 10.000 verbunden → je komplexer, umso besser funktioniert das Denken.
- **Bewegung** spielt bei der Vernetzung der Gehirnzellen, beim Aufbau und der Erhaltung der **Funktionen des Gehirns** und bei der **Gehirngesundheit** eine zentrale Rolle.



turner bewegt

Wirkungen von Bewegung auf das Gehirn?

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

e. Bewegung hält das Gehirn jung

Veränderungen der Gehirnstrukturen im Alter: Abnahme Gehirnmasse, Neuronale Netzwerke schrumpfen, Info-Weitergabe und Verarbeitung verlangsamt → nur bei geistiger und körperlicher Inaktivität.

Bewegung gleicht aus: Ältere brauchen für geistige Aufgaben größere Gehirnareale als Jüngere → mehr kognitive Ressourcen für gleiche Leistung. Bei Ausdauersportlern keine Unterschiede im Gehirn im Vergleich zu jungen Sportlern → Auswirkungen auf Aufmerksamkeit, Denkvermögen, Gedächtnisleistung.

f. Bewegung senkt das Demenzrisiko

Demenzrisiko um 30 bis 50 % reduziert

Vermutung: Durch Bewegung entwickelt Gehirn Schutzfaktoren, die es besser schützen und länger bewahren vor dem Ausbruch einer Demenz.

Bewegung in Lebensmitte → besser Schutz im höchsten Alter.

Bewegung bei Demenz: Verlauf verlangsamt sich, Symptome verbessern sich.



turner bewegt

Wirkungen von Bewegung auf das Gehirn

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

a. Sauerstoff-Kick im Gehirn für mehr geistige Frische

Sanfter Ausdauersport fördert Gehirndurchblutung um 20 %, intensiver Ausdauersport um 30 %.

Während der Bewegung kurzfristig mehr O2 im Gehirn - Energieschub für das Denken – Empfehlung: Spaziergang vor anstrengender geistiger Aufgabe.



b. Neue Blutgefäße fürs Gehirn

Langfristige Wirkung: Neubildung kleiner Blutgefäße im Gehirn → Bessere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen → während Bewegung und in Ruhe → bessere physiologische Voraussetzungen für Versorgung des Gehirns.

turner bewegt

RhTB
RHEIN-HESSISCHER TURNERBUND

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Petra Regelin
Vizepräsidentin RHTB

Petra.regelin@t-online.de

turner bewegt



Workshops

„Aktiv im öffentlichen Raum“

Ergänzend zu den Fachvorträgen gab es im Rahmen der Regionalkonferenz fachpraktische Workshops zum Mitmachen. Ganz nach dem Motto „Probieren geht über Studieren“ konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst Übungen, Materialien und Spiele ausprobieren. Sie lernten praktische Tipps zu den Themen Sturzprävention, Spaziergehgruppen mit Rollator sowie Bewegungs- und Fitness-Parcours kennen und erhielten Einblick in das Engagement und die Aktivitäten der Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter. Die offene Atmosphäre in freier Natur erlaubte den Teilnehmenden, zwischen den einzelnen Workshops zu wechseln und mit den Workshopleitungen in direkten Dialog zu treten.

Workshop I: Sturzprävention „Sicher bewegen im Alter“

Martina Unterleiter
Christine Oehme-Gourgues
Bildungswerk Landessportbund
Rheinland-Pfalz

Ziel dieses Workshops war es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das Thema Sturzprävention zu sensibilisieren, über das Thema Gefahrenquellen zu diskutieren, Übungen für zu Hause vorzustellen und vor allem Übungen vor Ort auszuprobieren. Welche Gefahrenquellen es zu Hause und unterwegs gibt, wurde gemeinsam diskutiert und durch die Referentinnen ergänzt. Beispiele sind:

- Teppiche
- Türschwellen
- Dunkelheit bzw. schlechtes Licht
- falsch eingestellte Hilfsmittel
- Hausarbeit
- Transportmittel (Rad, Taschen)
- Gehsteige
- Treppen
- Glatteis
- unebene Böden usw.



Neben den theoretischen Inhalten bestand der größere Teil des Workshops aus aktiven Übungen zum Mitmachen. Die Beteiligten erhielten Ideen für Gleichgewichtsübungen zu Hause. So können beispielweise Alltagssituationen im Stehen – wie Zähneputzen oder Geschirrspülen – genutzt werden, um den Einbeinstand zu trainieren. Durch Wechsel auf das schwächere Bein bzw. Augenschließen kann die Schwierigkeit gesteigert werden. Auch das Anziehen von Kleidung im Stehen eignet sich als gute Alltagsübung. Unterwegs, z.B. auf dem Weg zum Einkauf, können „gedachte Linien“ dazu genutzt werden, darauf zu balancieren. Das kann der Verlauf des Pflasters auf dem Bürgersteig sein, Markierungen auf Parkplätzen oder andere Alltagssituationen.

Darüber hinaus gaben die Referentinnen konkrete Hinweise zur Ausführung von Bewegungen und die korrekte Körperhaltung dabei. Zur Stärkung der Beine z.B. wurde fünfmal zügig vom Stuhl aufgestanden bzw. wieder hingesetzt. Bei weiteren Praxisübungen wie dem Semitandemstand, Tandemstand oder Einbeinstand konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Gleichgewicht testen. Weiterhin lernten sie die Trainingsform „Life Kinetik“ kennen, bei der ungewohnte Bewegungskombinationen durchgeführt werden, um neue Verknüpfungen im Gehirn zu schaffen. Eine Life Kinetik-Übung besteht zum Beispiel darin, Schrittabfolgen mit Farben zu kombinieren (rechts-blau, links-grün, vor-gelb, zurück-rot). Der Übungsleiter hebt nahebei



einander farbige Tücher in die Höhe, auf die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den entsprechenden Schritten reagieren.

Der Spaß an der Bewegung stand im Workshop immer im Mittelpunkt, so dass alle Beteiligten viel Freude an den gemeinsamen Aktivitäten hatten.

Workshop II: Spaziergehgruppen mit Rollator

Im zweiten Workshop **Spaziergehgruppen mit Rollator** wurden die räumlichen und zeitlichen Gegebenheiten für diese Zielgruppe analysiert und in optischer Darstellung vorgetragen. Betreut wurde dieser Workshop von Marina Scherrer von der Turngemeinde Kriegsheim. In diesem Workshop wurde analysiert, welche räumlichen und zeitlichen Faktoren beachtet werden müssen, wenn eine Spaziergehgruppe für Menschen mit Rollator angeboten werden soll. Folgende Fragen sollten in der Planung beachtet werden:

Teilnehmende

Welche Zielgruppe soll angesprochen werden?

- In erster Linie Menschen, die auf einen Rollator angewiesen sind.
- Auch andere Personen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind und sich nicht zutrauen, alleine weite Strecken zu laufen.

Treffpunkt

Welcher Ort ist geeignet?

- Nicht zu sehr außerhalb, um lange Anfahrtswege zu vermeiden.
- Gut zugänglich, aber nicht an verkehrsreichen Straßen.

Ankunft

Wie kommen die älteren Menschen zum Treffpunkt?

- Selbstständig
- Durch Angehörige
- Mit Fahrgemeinschaften
- Mit Hol-Bring-Service: Dann feststellen, welche Institutionen über geeignete Fahrzeuge verfügen (Vereine, AWO, Bürgerbus usw.) und bereit sind, diese zur Verfügung zu stellen oder den Fahrservice zu übernehmen (Frage der Versicherung abklären).

Strecke

Wie sieht die ideale Strecke aus?

- Rundwege mit der Möglichkeit, zwischendurch über Abkürzungswege zum Ausgangspunkt zurückzukehren.

Marina Scherrer

Bewegungsbegleiterin



- Möglichst eben, ohne größere Steigungen.
- Unterschiedliche Wege mit demselben Ausgangspunkt zur abwechslungsreichen Gestaltung des Angebotes.
- Falls Personen ohne Rollator mitlaufen, sollten Sitzbänke vorhanden sein.

Sonstige zu beachtende Punkte

Betreuer

Je mehr Teilnehmende und je inhomogener die Gruppe, desto mehr Betreuer/Begleiter sind erforderlich,

- damit diejenigen, die eine kürzere Strecke gehen, diese nicht alleine zurücklegen müssen.
- damit, falls eine Person gesundheitliche Probleme bekommt (was bei dieser Zielgruppe durchaus vorstellbar ist) ein Betreuer mit ihr zurück bleiben kann, bis ein Arzt oder Angehöriger eintrifft.

Pausen

- Anfangs alle 15 Minuten eine 10-Minuten-Pause; bei geübten Teilnehmenden reicht später eine 10 – 15-minütige Pause in der Hälfte der 45 – 60-minütigen Strecke.
- Die Länge der Pause hängt auch vom Wetter ab. Um Frieren und Auskühlung zu vermeiden, empfiehlt es sich, Strecke und Pausen bei Kälte zu verkürzen.

Personalien

- Die Gruppenleitung sollte die Namen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die Telefonnummern, unter denen Angehörige im Bedarfsfall zu erreichen sind, kennen.



Oft sind solche Strecken nur in Naherholungsgebieten außerhalb der Gemeinde vorhanden, was die Erreichbarkeit insbesondere für ältere Menschen schwierig macht. Es ist aber durchaus möglich, auch in Wohngebieten, z.B. in verkehrsberuhigten Zonen, zu laufen. Zu beachten ist dabei allerdings, dass Personen mit Rollatoren und Krücken mehr Platz benötigen.

Da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer natürlich auch miteinander kommunizieren möchten und deshalb nebeneinanderher gehen, wird oft die ganze Breite der Straße ausgenutzt. Es ist dann die Aufgabe der Betreuer, die Gruppe nach hinten und nach vorne abzusichern. Hierzu sollten zusätzlich Signalwesten getragen werden.

Dimension

Wie lang soll die Strecke sein?

- Nicht die Streckenlänge, sondern die gelaufene Zeit ist maßgeblich.
- Es empfiehlt sich, zu Beginn eine kürzere Strecke anzubieten, die in ca. 20 Minuten

bewältigt werden kann, damit sich un-mittelbar das Erfolgserlebnis „Ich habe die ganze Strecke geschafft“ einstellt.

- Es sind bei regelmäßiger Teilnahme relativ schnell Verbesserungen in der Ausdauer feststellbar, so dass die meisten (natürlich alters- und gesundheitsabhängig) nach spätestens 5 – 6 Wochen zwischen 45 und 60 Minuten schaffen.

Zeitpunkt

Welches ist die ideale Uhrzeit?

Es bietet sich ein Zeitpunkt vormittags zwischen 9.00 und 10.30 Uhr an, denn

- ältere Menschen sind morgens noch eher fit.
- die meisten stehen sowieso früh auf.
- im Sommer ist es noch nicht zu heiß.
- man kann sich danach den ganzen Tag erholen.
- mittags machen viele einen Mittags-schlaf.
- auf den Straßen und Wegen ist wenig los (Autos, Jogger, Inlineskater).

Workshop III: Engagement und Aktivitäten der Bewegungsbegleiter

Helga Kuhn und Ursula Bott
Bewegungsbegleiterinnen

Mit Helga Kuhn und Ursula Bott betreuten zwei ausgebildete Bewegungsbegleiterinnen diesen Workshop, in dem die Geräte und Materialien des „Bewegungstrolleys“, eines rollbaren Koffers, vorgestellt und ausprobiert wurden. Zusätzlich luden die Bewegungsbegleiterinnen zum Gespräch ein und berichteten von ihren Aktivitäten und Erfahrungen.

Die Bewegungsbegleiterinnen stellten beispielsweise das Schwungtuch vor, das ein ideales Gerät ist, um Menschen, die lange sehr inaktiv waren, wieder an mehr Bewegung heranzuführen. Hier steht vor allem der gemeinsame Spaß im Vordergrund. Auch für Gehbehinderte und Menschen im Rollstuhl eignen sich die meisten Schwungtuchübungen, denn sie können im Stuhl-

kreis ausgeführt werden. Das Federballspiel verlangt dagegen bessere Beweglichkeit und gutes Sehvermögen und ist ideal, wenn jüngere Personen mit einbezogen werden sollen. Das Theraband dient der Kräftigung der Muskulatur. Es kann zum Beispiel nach Bewegungsspielen, bei denen die Kreislauffunktion angeregt wurde,

eingesetzt werden. Die bunten Jonglierwürfel eignen sich besonders für Bewegungsangebote im Freien.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops hatten Gelegenheit, auch die vielen anderen Inhalte des Trolleys auszuprobieren, wie etwa das KUBB Wikinger-

schach, die Boccia-Kugeln oder den Buchstabenball, der sich für Gehirn-Joggingspiele, wie z. B. das bekannte „Stadt-Land-Fluss-Spiel“, gut einsetzen lässt. Weitere Materialien des Trolleys sind: Faltmatte, Jog-Ball, Overball, Jonglierbälle, Springseil, Wasserball, Frisbee-Scheibe und ein Erste-Hilfe-Kasten.



Workshop IV: Bewegungs- und Fitness-Parcours

Paul Eduard Schneider

Freundeskreis Park am Mäuseturm

In diesem Workshop erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konkrete Tipps und Informationen zu robusten freistehenden Fitnessgeräten. Paul Eduard Schneider, erfahrener Betreuer des Bewegungsparcours im Park am Mäuseturm in Bingen, berichtete von seinen praktischen Erfahrungen mit dem 2010 errichteten Fitness-Parcours auf dem Gelände der Landesgartenschau in Bingen. Die Idee hierbei war es, Menschen in jedem Alter zu größerer Bewegungsaktivität zu ermutigen.

Acht Trainingsgeräte bestücken den Fitness-Parcours in Bingen. Sie umfassen einen Beweglichkeitstrainer, ein Massagegerät für Hände und Beine, einen Ganzkörpertrainer, Rückentrainer, Sprungkrafttrainer, ein Rückenmassagegerät, ein Schultertrainingsgerät und einen Beintrainer. Die Allwettergeräte sind aus robustem

Edelstahl gefertigt und ihre Nutzung durch Übungstafeln mit Text und Bild erklärt. Der Erfahrung nach ist es dabei gerade für ältere Personen wichtig, dass an den Geräten Funktionen vorhanden sind, an denen man sich festhalten und abstützen kann. Insgesamt werden durch die Übungen alle Muskelpartien im Körper gekräftigt, die Beweglichkeit erhöht, die Koordination und Balance gefördert sowie die Kondition verbessert.

Während der Einführungsphase im Jahr 2010 wurde der Parcours ein halbes Jahr lang an den Wochentagen und Feiertagen durch Paul Eduard Schneider betreut, um insbesondere ältere Personen zur Teilnahme zu ermutigen. Nachdem die besonders stark frequentierten Tage ermittelt worden waren, wurde ein gemeinsamer Trainingstag „Mach mit, Bleib fit“ eingeführt. Auf



Anfrage von Gruppen werden diese auch zu weiteren Zeiten zusätzlich betreut. Im Anschluss konnten die auf dem Gelände der Landesgartenschau in Landau vorhandenen sechs Geräte selbst ausprobiert werden.

Checkliste „Bewegungsparcours“

ERSTE ÜBERLEGUNGEN

Wer könnte das Projekt unterstützen?

Wer könnte gegen das Projekt sein?

Welche Geräte kommen in Frage?

Welche Standorte kommen in Frage?

UNTERSTÜTZUNG ORGANISIEREN

- Nehmen Sie Kontakt zu landesweiten Stellen auf.
- Informieren Sie frühzeitig mögliche Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner.
- Beziehen Sie diese auch in die Planung und Gestaltung mit ein.
- Besteht die Möglichkeit der Kooperation mit der Stadtentwicklungsplanung?
- Gehen Sie auf mögliche Bedenken ein, suchen Sie früh das Gespräch mit Gegnern des Projektes.
- Informieren Sie frühzeitig die Gemeindeverwaltung über Ihre Pläne.
- Nehmen Sie Kontakt mit Ortspolitikern auf.
- Fragen Sie auch Seniorinnen und Senioren nach ihren Wünschen, beziehen Sie kommunale Seniorenbeiräte mit in die Planung ein.

INFORMATIONEN SAMMELN

- Gibt es in der Nähe weitere Seniorenparcours?
- Welche Erfahrungen aus der Umgebung kann man nutzen?
- Gibt es Good-Practice-Modelle, an denen man sich orientieren kann?
- Sollten aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen für die Planung herangezogen werden?

STANDORTWAHL

- Liegt der Platz geschützt vor den Augen der Öffentlichkeit?
- Liegt er zentral und ist schnell und gut erreichbar?
- Ist er auch für Menschen mit Rollator erreichbar?
- Ist der Zugang barrierefrei?
- Ist das Umfeld ansprechend und gepflegt?
- Welche Wohngebiete liegen in der Nähe?
- Gibt es schattige Plätze?
- Gibt es Schutz vor Regen?
- Kann die Anlage abends beleuchtet werden?
- Sind Parkplätze in der Nähe?
Auch Parkplätze für Behinderte?
- Gibt es Toiletten?
- Gibt es Tische und Bänke oder andere Ruheplätze?
- Gibt es Vereine in der Nähe des Standortes?
- Liegt er in einer sicheren Umgebung, in der ältere Menschen keine Angst vor Kriminalität haben?



- Ist eventuell ein Café in der Nähe, so dass nach dem Training die Möglichkeit eines geselligen Beisammenseins besteht?

GESTALTUNG

.....

- Welche Gestaltung ist gerade für ältere Menschen ansprechend?
- Soll/kann der Parcours mit Pflanzen gestaltet werden?
- Gibt es vielleicht die Möglichkeit, einen Trinkwasserbrunnen zu errichten?
- Soll der Parcours auch von jüngeren Menschen oder Kindern benutzt werden können?
- Welche Farben sollen eingesetzt werden?
- Die Informationen zu den Geräten und Übungen sollten in leichter Sprache verfasst sein.
- Die Schwierigkeitsstufen der Geräte sollten erkennbar sein.
- Über den Nutzen der einzelnen Übungen (zum Beispiel zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen) sollte informiert werden.
- Können alle die Übungen durchführen? Sind evtl. Warnhinweise an einzelnen Geräten nötig?

BETRIEB DES PARCOURS

.....

- Soll der Parcours betreut sein?
- Ist eine ständige Aufsicht sinnvoll?
- Wer führt die Anleitung durch?

- Sollen regelmäßige Fahrdienste eingerichtet werden für Menschen, die den Parcours nicht allein erreichen können?
- Können diese Fahrdienste ehrenamtlich organisiert werden?
- Soll der Parcours auch selbständig nutzbar sein – zum Beispiel durch Hinweisschilder mit Anleitungen?
- Auf die Haftungsfrage, in der Regel sind die Nutzer selbst verantwortlich, muss hingewiesen werden.
- Wann darf der Parcours nicht genutzt werden (Witterungsverhältnisse)?

FINANZIERUNG

.....

- Sind Eigenmittel vorhanden?
- Welche Fremdmittel können akquiriert werden?
- Wer kommt als Sponsor in Frage? Sprechen Sie zum Beispiel Firmen oder Wohnungsbaugesellschaften an.
- Können Krankenkassen das Projekt unterstützen?
- Gibt es eventuell öffentliche Mittel für die Anlage eines Bewegungsparcours?
- Welche Kosten entstehen bei der Anlage eines Parcours, zum Beispiel durch Anschaffung von Geräten oder durch Landschaftsarbeiten?
- Mit welchen laufenden Kosten muss gerechnet werden? Zum Beispiel für Pflege, Wartung und Reparatur der Geräte?
- Wer zahlt Schäden, zum Beispiel bei Vandalismus?



Evaluation

Die Regionalkonferenz „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ wurde mit Sicht auf die Qualitätsentwicklung durch einen schriftlichen Fragebogen evaluiert. Neben Fragen zur Organisation sowie Anzahl und Dauer der Workshops wurde ebenfalls abgefragt, wie bei der Veranstaltung Vernetzungsmöglichkeiten zu bewerten waren und wie das Interesse zu zukünftigen Informationen und Veranstaltungen zu diesem Thema sei.

Pausengespräche und informelle Nachfragen bei den Teilnehmenden zeigten, dass die Zufriedenheit mit der Veranstaltung insgesamt als hoch angesehen kann. Acht Personen füllten den Fragenbogen aus.

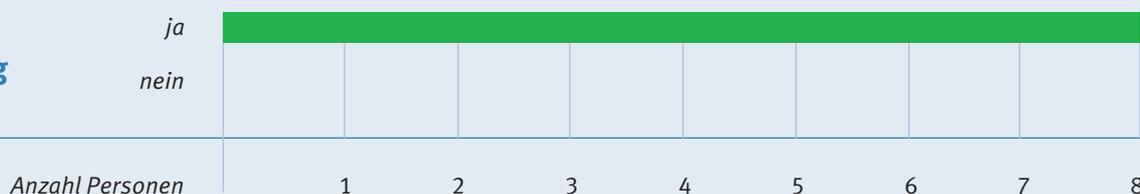
Bei allen sieben abgefragten Aspekten der Frage „Wie beurteilen Sie die Regionalkonferenz“ wurde im Median mit „sehr gut“ (1) geantwortet. Bei der Frage, wie nützlich die Veranstaltung in Bezug auf bestimmte Aspekte war, wurde die Veranstaltung in fast allen Fällen entweder als „sehr nützlich“ oder „nützlich“ bewertet.

So war die Regionalkonferenz in Bezug auf die „Gespräche und neuen Kontakte“ für die Hälfte der Stichprobe „sehr nützlich“ bzw. „nützlich“. In Bezug auf die „Anregung für die eigene Arbeit“ wurde die Veranstaltung von 5 Personen als „sehr nützlich“ und von 3 Personen als „nützlich“ angesehen. „Sehr nützlich“ (7) bzw. „nützlich“ (1) war die Veranstaltung für die Teilnehmenden in Bezug auf „Neue Informationen und Erkenntnisse“.

Lediglich für eine „Bereichsübergreifende Vernetzung“ gab eine Person an, die Veranstaltung sei „wenig nützlich“ gewesen. Die meisten Teilnehmenden bewerteten dies jedoch als „sehr nützlich“ (5) bzw. „nützlich“ (1).

Zusammenfassend wurde die Regionalkonferenz von 5 Personen als „sehr gut“ bis 2 Personen „gut“ bewertet. Alle gaben hierbei an, Interesse an Folgeveranstaltungen zu haben. Die offene Abfrage ergab außerdem den Hinweis, dass besonderes Interesse am weiteren Austausch untereinander besteht und gerade der hohe Praxisanteil der Workshops als sehr positiv und interessant aufgenommen wurde. Es ist das Ziel der Projektkoordination, zukünftig den Austausch zwischen Interessenten und Aktiven der Kampagne weiterhin zu fördern und den Praxisanteil dabei hoch zu halten.

Interesse an Folgeveranstaltung





Zusammenfassung der Kampagne und Ausblick

In der gemeinsamen Kampagne der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), des Rhein Hessischen Turnerbunds (RhTB) und der Landesleitstelle „Gut leben im Alter“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie (MSAGD) entwickeln regionale Kooperationspartner an Runden Tischen Ideen für öffentliche Bewegungsaktivitäten. Sportvereine und ehrenamtliche Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter setzen die Mitmachangebote praktisch um. So sind Spiel und Spaß auf Grünflächen und Plätzen, in Parks und Freizeitanlagen mit Boule, Tai Chi oder Ballspielen ebenso denkbar wie Spaziergänge in die Umgebung oder einfache Gymnastik mit Theraband und Schwungtuch. Die Bewegungsangebote sollen zu mehr Bewegung ermuntern und sich an den Teilnehmenden orientieren. Es geht um neuen Spaß an Bewegung und nicht um sportliche Bestleistungen.

Dementsprechend werden auch die ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter durch den Rhein Hessischen Turnerbund geschult. Ziel ist es, ältere Menschen zur Bewegung zu motivieren, ohne sie zu körperlich zu überfordern. Die Ausbildung ist für alle Interessenten gedacht, die sich langfristig als Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter engagieren möchten. Hierfür ist keine Vorausbildung im Bewegungsbereich notwendig.

Hauptveranstaltung der Kampagne im Jahre 2015 war die Regionalkonferenz am 27. April 2015 in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf dem Gelände der Landesgartenschau in Landau/Pfalz. Nach Grußworten der rheinland-pfälzischen Gesundheitsministerin Ministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler und Theresia Rohde von der BZgA wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Fachvorträgen über die Themen „Älter werden in Balance“ (BZgA) und „Nutzen von Bewegung zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Mobilität im Alter“ (RhTB) informiert. Vier Workshops luden zum Mitmachen ein und widmeten sich den Schwerpunkten „Sturzprävention – sicher bewegen im Alter“, „Spaziergehgruppen

mit Rollator“, „Engagement und Aktivitäten der Bewegungsbegleiter“ und „Bewegungs- und Fitnessparcours“. Insgesamt nahmen rund 70 Personen teil, darunter waren Vertreterinnen und Vertreter von AWO, Mehrgenerationenhäusern, Sport- und Turnvereinen, Seniorenbeiräten, Verbandsgemeindeverwaltungen, Ökumenischen Sozialstationen, Krankenkassen und Diakonie, aber auch Einzelpersonen mit Interesse an einer Tätigkeit als Bewegungsbegleiter/in.

Landesweit haben 2015 zwölf Runden Tische ihre Arbeit aufgenommen und regionale Angebote realisiert. In den ersten drei Schulungen für Bewegungsbegleiter wurden über 60 Ehrenamtliche vom Rhein Hessischen Turnerbund (RhTB) für ihre Aufgabe ausgebildet. Nach der Schulung erhielten die Bewegungsbegleiter von der LZG einen rollbaren Koffer mit Praxismaterialien, wie etwa Bälle, Stretchbänder und Spiele, sowie ein Handbuch mit Anleitungen für abwechslungsreiche und dauerhafte Angebote.

Es ist das Ziel, die Kampagne über das Jahr 2015 hinaus erfolgreich weiterzuführen. Ein weiterer Landesweiter Runder Tisch im

Januar 2016 bringt alle Akteure und Interessierten zusammen und lädt zum Austausch ein. Die nächste Bewegungsbegleiterschulung findet Ende Februar 2016 statt.

Informationen zur Gründung eines „Runden Tisches“, zu Schulungen und zur praktischen Tätigkeit als Bewegungsbegleiterin oder Bewegungsbegleiter erhalten Sie bei der LZG.

Referentenliste

Jansen, Claudia

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149–161
50825 Köln
E-Mail Claudia.jansen@bzga.de

Oeme-Gourgues, Christine

Regionales Beratungszentrum Schifferstadt
Bildungswerk des LSB Rheinland-Pfalz
Am Sportzentrum 6
67105 Schifferstadt

Regelin, Petra

Rhein Hessischer Turnerbund e.V.
Jahnstraße 4
55124 Mainz
E-Mail Petra.regelin@t-online.de

Rohde, Theresia

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161
50825 Köln

Unterleiter, Martina

Regionales Beratungszentrum Schifferstadt
Bildungswerk des LSB Rheinland-Pfalz
Am Sportzentrum 6
67105 Schifferstadt

Ansprechpartnerin in der LZG:

Sabine Köpke

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-47
Telefax 06131 2069-69
E-Mail skoepe@lzg-rlp.de
Internet www.lzg-rlp.de

