

Drucksache:
0162/2016/IV

Datum:
07.09.2016

Federführung:
Dezernat III, Amt für Soziales und Senioren

Beteiligung:

Betreff:

**Relevanz von Bewegung im Alter
hier: seniorengerechte Bewegungsangebote in
Heidelberg**

Informationsvorlage

Beratungsfolge:

Gremium:	Sitzungstermin:	Behandlung:	Kenntnis genommen:	Handzeichen:
Ausschuss für Soziales und Chancengleichheit	20.09.2016	Ö	() ja () nein () ohne	

Zusammenfassung der Information:

Der Ausschuss für Soziales und Chancengleichheit nimmt die Informationsvorlage der Verwaltung zur Kenntnis.

Finanzielle Auswirkungen:

Bezeichnung:	Betrag:
Ausgaben / Gesamtkosten:	
Aufwendungen für Bewegungsangebote für Senioren, pro Jahr	circa 10.000 €.
Einnahmen:	
keine	
Finanzierung:	
Entsprechende Mittel stehen im Haushalt des Amtes für Soziales und Senioren zur Verfügung.	

Zusammenfassung der Begründung:

Die Informationsvorlage beschreibt die Herausforderungen im Zusammenhang mit der Alterung der Gesellschaft, die Erkenntnis von Sport und Bewegung als wichtigem Schutzfaktor für ein gesundes Altern und stellt Maßnahmen vor, um ein möglichst niedrigschwelliges Bewegungsangebot für ältere Menschen in der Stadt einzurichten.

Begründung:

1. Ausgangssituation:

Die Stadt Heidelberg befasst sich seit Ende der 1990er Jahre gezielt mit dem Thema „Demografischer Wandel“. Zwar ist Heidelberg im Gegensatz zum bundesweiten Trend eine vergleichsweise junge Stadt, dennoch steigt auch hier die Zahl der älteren und hochaltrigen Menschen signifikant an. Älter als 64 ist in Heidelberg jede/r Sechste, 75 Jahre und älter sind rund 11.600 Personen (8,3 %). Für die nächsten Jahre wird ein weiterer Anstieg erwartet, die Zahl der Hochbetagten ab 80 Jahren und älter steigt dabei prozentual am stärksten.

Heidelberg verfolgt in der Seniorenpolitik das übergeordnete Ziel, ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter zu fördern. Ein wichtiger Baustein dabei ist der Ausbau der Gesundheits- und Bewegungsförderung. Es gibt bereits vielfältige Angebote, die sowohl den bislang nicht Sport affinen Senior als auch den fitten und aktiven älteren Menschen im Blick haben. Durch die Fülle an dezentralen Möglichkeiten werden viele ältere Menschen im öffentlichen, aber auch geschützten Rahmen (zum Beispiel in einem Seniorenzentrum) erreicht und durch individuelle Beratung an Bewegungsangebote, die dem Erhalt der Alltagskompetenz förderlich sind, herangeführt. Sogar Plätze und Grünanlagen werden als intergenerationeller Begegnungsraum mit Bewegungsflächen und Spielgeräten für alle Generationen genutzt.

Die Herausforderungen im Zusammenhang mit der Alterung der Gesellschaft und die Erkenntnisse von Sport und Bewegung als wichtigem Schutzfaktor für ein gesundes Altern beschäftigen auch weitere, zivilgesellschaftliche und wissenschaftliche Akteure in Heidelberg. Sie verbindet mit der Kommune die Überzeugung, dass es notwendig ist, Anreize zur Bewegung für ältere Menschen zu schaffen.

2. Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“

Um die festgestellte Diskrepanz zwischen der Bewegungsarmut eines großen Teils der älteren Bevölkerung einerseits und der gesundheitlichen Relevanz von Bewegung und Mobilität andererseits zu überwinden, wurde bereits 1999 das Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“ mit unterschiedlichsten Multiplikatoren gegründet. Neben dem Sportkreis, der Akademie für Ältere, der kommunalen Gesundheitsförderung, dem Geriatriezentrum Bethanien und verschiedenen Vereinen ist die Wissenschaft durch das Institut für Gerontologie und neu das Netzwerk Alternsforschung der Universität Heidelberg vertreten. Mit dieser Institutionalisierung der Zusammenarbeit konnte eine Offensive zur Bewegungsförderung für Senioren in Heidelberg in Gang gesetzt werden, die bis heute andauert. Das Netzwerk setzt immer wieder neue Impulse, regt Projekte an, geht zu Informationsveranstaltungen vor Ort, gibt ganz praktische und individuelle Tipps und koordiniert praktische Erfahrungen mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Übergeordnetes Ziel ist es, ein möglichst niedrigschwelliges Bewegungsangebot für ältere Menschen in der Stadt einzurichten. Dabei will das Netzwerk nicht nur als Impulsgeber fungieren, sondern selbst praktische Maßnahmen erproben und verstetigen.

Die seit Jahren bestehende Netzwerkarbeit hat im Sportkreis Heidelberg e.V. zum Beispiel dazu geführt, dass die zahlreichen Sportvereine als Mitgliedsorganisationen dazu angeregt wurden, ihre Angebote vermehrt auf die Bedarfe von Senioren auszurichten. Resultat ist, die regelmäßig neu aufgelegte Broschüre „Gesundheitssport und Sport in der 2. Lebenshälfte“.

Die Seniorenzentren bieten von Beginn an ein breites Spektrum an niederschwelligen Bewegungsangeboten, die sich gerade auch an Menschen richten, die nicht (mehr) so fit sind und daher in einem geschützten Raum etwas für ihre körperliche Leistungsfähigkeit und den Erhalt ihrer Alltagskompetenz tun möchten.

Das Amt für Soziales und Senioren veröffentlicht eine regelmäßig aktualisierte Broschüre „Aktivität und Vitalität“, die das breite Bewegungsangebot der Seniorenzentren übersichtlich abbildet und bewirbt.

Zielgruppe sind alle älteren Menschen 60plus. Wichtige Merkmale bei der Umsetzung der Niedrigschwelligkeit sind Sozialraum- und Lebensweltorientierung, Kostenfreiheit beziehungsweise geringe Teilnahmegebühr sowie Unverbindlichkeit der Teilnahme auch ohne sportliche Vorerfahrung.

Folgende Einzelprojekte sollen exemplarisch für diese Maßnahmen vorgestellt werden:

2.1. Bewegungsparcours / Heidelberger Bewegungsprogramm

Bereits 2006/2007 wurden durch das Amt für Soziales und Senioren wohnortnahe Bewegungsparcours in allen Stadtteilen installiert. Es wurden vorhandene Wege so ausgeschildert, dass sie einen Rundkurs mit einer Länge von circa drei Kilometern bilden.

Eine repräsentative postalische Befragung zum Thema Bewegung und Mobilität bei älteren Menschen im Sommer 2008 ergab unter anderem eine zurückhaltende Nutzung der Heidelberger Bewegungsparcours.

Als Reaktion hierauf wurden die Parcours mit folgenden Maßnahmen neu ausgerichtet:

- Einrichtung von regelmäßigen Gehgruppen
- Ausbildung von durch Amt 50 finanzierten beziehungsweise ehrenamtlichen Gehbegleitern
- Einfügen von einfachen Übungen zur Verbesserung der Gehfähigkeit

Die Evaluation des Heidelberger Bewegungsprogramms nach einer Testphase führte zu folgenden Ergebnissen: Die Zahl der älteren Teilnehmer in den Gehgruppen entwickelte sich positiv. Sie konnte nach dem Start verdreifacht werden und ging auch im weiteren Verlauf nicht zurück. Viele Gehgruppen liefen bei Wind und Wetter. Insbesondere konnten unzureichend aktive Ältere eingebunden werden. Die Laufgruppen bestehen bis heute. Meist treffen sich 5-12 Menschen, die zum Teil ehrenamtlich oder selbst organisiert auch alternative Routen ablaufen.

2.2. Geräteparcours „Sport im Park“

Die Schwanenteichanlage ist die größte Grünfläche im Stadtgebiet Heidelbergs. Die Anlage entstand in den frühen 1960er Jahren und war über die vergangenen 50 Jahre stark gealtert. Im Jahr 2012 wurde daher die Überarbeitung dieser wichtigen Grünanlage beschlossen.

Ziel der Planungen war die Einrichtung eines Bewegungsparcours für Senioren, später „Sport im Park“ genannt, in Verbindung mit intergenerationellen Begegnungsmöglichkeiten. Auf dem Parcours sollten wetterfeste Sportgeräte installiert werden, die den Nutzern das effektive Training ihrer Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer ermöglichen und durch die ausgewogene Betätigung einen ganzheitlichen Fitnessansatz unterstützen.

Der Umbau der Schwanenteichanlage entsprechend der partizipatorisch abgestimmten Entwürfe konnte im Sommer 2015 abgeschlossen werden. Sechs Geräte für Erwachsene sind so platziert, dass sowohl individuelles Training als auch das Trainieren in kleinen organisierten Gruppen mit Sportpädagogen möglich ist. Hinweistafeln mit Anleitungen sichern die fachgerechte Nutzung. Zwei Bouleflächen, ergänzt um Tische und Bänke zum Verweilen, komplettieren das Ganze. Die Anlage kommt den Nutzungsansprüchen der älteren Generation entgegen, die hier ein Übungsareal jenseits kommerzieller Fitnessstudios findet. Das Gesamtareal wird sehr gut angenommen.

2.3. „Der kostenlose Bewegungstreff“

Aufgrund der positiven Erfahrungen mit Outdoor-Bewegungsangeboten wie Boule oder auch Tai Chi und Qigong, die etwa in den Seniorenzentren auf große Resonanz treffen, gab das Amt für Soziales und Senioren den Impuls, die an fernöstlichen Vorbildern orientierte Idee des Parksports in den Heidelberger Stadtteilen umzusetzen. Für diese Idee spricht nicht nur, dass der Parksport kostenfrei, unverbindlich und leicht zugänglich einfach trainierbare körperliche Betätigung ermöglicht, sondern auch durch Bewegung an der frischen Luft und im Grünen den Neigungen vieler Senioren entgegenkommt. In Verbindung mit einem sozialraumorientierten Ansatz lässt sich das Konzept im unmittelbaren Lebensumfeld der älteren Menschen realisieren und unterstützt so auch die soziale Begegnung.

Von 2013 bis zum Sommer 2014 wurde das Konzept entwickelt und Menschen geschult, die das Angebot vor Ort umsetzen. Die Treffs werden ganzjährig, wöchentlich zu einem festen Termin an einem festen öffentlichen Ort, vorzugsweise in einem Park, durchgeführt. Dieses Fitnesstraining von 30 Minuten auf niedrigem Anforderungslevel ist ein offenes Angebot für alle Menschen ab 50 Jahren. Die Durchführung erfolgt durch geschulte Übungsbegleiter. Im Herbst 2014 wurden die ersten fünf kostenlosen Bewegungstreffs in Heidelberger Stadtteilen begonnen. Im Frühjahr 2015 wurde eine weitere Runde der Angebots-Etablierung eingeläutet, so dass bis zum Sommer 2015 vier weitere Bewegungstreffs eingerichtet werden konnten. Angestrebt wird eine Umsetzung in allen Stadtteilen.

3. Prämierung

Im April 2016 wurde die Stadt Heidelberg für ihre dezentralen Bewegungsangebote, der damit einhergehenden Angebotsvielfalt und wegen des kontinuierlichen und koordinierten Vorgehens zum Erhalt der Alltagskompetenz mit dem 3. Preis beim Bundeswettbewerb der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung „Gesund älter werden in der Kommune – bewegt und mobil“ ausgezeichnet. Es hatten sich 94 Städte und Gemeinden in drei Kategorien beworben.

Aus der Begründung der Prämierung:

„Der Beitrag trifft mit seiner Fokussierung auf Bewegung und Mobilisierung älterer Menschen das Wettbewerbsthema genau. Besonders bemerkenswert dabei ist der „Zwei-Ebenen-Ansatz“ sowohl einer seit mehr als 15 Jahren bestehenden gesamtstädtischen Vernetzung zentraler Akteure (Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“) als auch einer flächendeckenden lebensweltlich beziehungsweise quartiersorientierten Ausrichtung der Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren. Einen hohen Stellenwert hat die Niedrigschwelligkeit der Angebote, die neben ihrer Sozialraum- beziehungsweise Lebensweltorientierung dadurch gekennzeichnet sind, dass für ihre Inanspruchnahme keine sportlichen Voraussetzungen notwendig sind und auf Teilnahmegebühren weitgehend verzichtet wird. Die sozialogensensible Ausrichtung zeigt sich auch in der Adressierung von älteren Migrantinnen und Migranten und sozial benachteiligten Älteren. Hervorzuheben ist darüber hinaus das besondere Augenmerk auf ältere Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen als „bewegungsfern“ gelten müssen. Die systematische Herangehensweise mit einem Mix aus bewegungsorientierter Ausstattung öffentlicher Räume als „Kulisse“ (Verhältnisprävention) sowie vielfältigen Bewegungsangeboten, mit denen diese Möglichkeiten genutzt werden können (Verhaltensprävention) ist hier – auch im Vergleich mit anderen Wettbewerbsbeiträgen – besonders gut gelungen. Die vom Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“ entwickelten Bewegungsmaßnahmen zielen auch auf die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements von Seniorinnen und Senioren, denn Übungs- und Gruppenleitungstätigkeiten im Rahmen der Bewegungsangebote sowie die sonstige Betreuung der Maßnahmen erfolgen meist auf der Basis ehrenamtlicher Arbeit. Das Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“ führt regelmäßig zumindest einfache Evaluationen seiner Maßnahmen durch. Last but not least ist es auf Dauerhaftigkeit angelegt, seine weitere Finanzierung ist ebenfalls langfristig gesichert.“

4. Aktuelles/ neue Bausteine:

Zu Beginn des Jahres 2015 wurde unter der Federführung des Amtes für Soziales und Senioren das „**Senioren-Aktiv-Programm**“ gestartet. Es handelt sich um eine Maßnahme zur Gesundheitsförderung Älterer, die das Institut für Gerontologie im Rahmen der Kommunalen Gesundheitskonferenz entwickelt hat. Es wurde stadtteilbezogen eingeführt, so dass den Senioren wohnortnah qualifizierte Gesundheitsberatung angeboten wird. Ältere Menschen wurden in ihr Seniorenzentrum eingeladen, die einzelnen Veranstaltungen verliefen folgendermaßen:

- Herr Dr. Christoph Rott vom Institut für Gerontologie hielt einen gut verständlichen, wissenschaftlich fundierten Vortrag zur Notwendigkeit von Bewegung im Alter und dem damit einhergehenden Nutzen für die eigene Gesundheit
- es folgte für alle Interessierten eine wissenschaftlich fundierte individuelle Testung ihrer derzeitigen eigenen Alltags-Fitness mit gezielten Übungen und individueller Auswertung
- abschließend gab es ein persönliches, individuelles Beratungsgespräch zur Identifizierung geeigneter Bewegungsangebote und zur Erstellung eines passgenauen Bewegungsplans unter Berücksichtigung individueller Vorlieben, Möglichkeiten und der Bereitschaft des Betroffenen

Im letzten Jahr wurden 185 verwertbare Testungen mit zum Teil hochbetagten älteren Menschen durchgeführt, die wertvolle wissenschaftliche Erkenntnisse und Schlussfolgerungen zulassen.

Das Programm ist sehr erfolgreich und wohnortunabhängig übertragbar, kann wissenschaftlich gut ausgewertet und weiterentwickelt werden, so dass der DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) eine Broschüre mit Dr. Rott herausgebracht hat und dieser die Idee landes- und bundesweit umsetzen möchte (Übertragbarkeit als Leuchtturm).

Im Oktober findet, initiiert durch das Amt für Soziales und Senioren, unterstützt vom Netzwerk, dem Sportkreis und dem Institut für Gerontologie, im Haus am Harbigweg ein breit angelegter Mitmachtag für Senioren statt. Dort werden weitere Testungen und Beratungen durchgeführt. Außerdem gibt es die Möglichkeit, diverse Angebote auszuprobieren und sich Lust auf mehr zu holen, mit dem Ziel, durch gezielte Maßnahmen und sportliche Betätigung die eigene Alltagskompetenz weiter zu erhalten.

5. **Fazit:**

Ein wichtiger Grundgedanke der städtischen Bewegungsförderung ist Erhalt und Stärkung der Alltagskompetenz, um so ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben im gewünschten Umfeld, mit sozialer Teilhabe und Chancen zur Mitgestaltung zu ermöglichen.

Bei allen Angeboten geht es nicht um sportliche Höchstleistung, sondern darum, Bewegungsmodule selbstverständlich in den Alltag einzubauen. Eine wichtige Botschaft ist die Erkenntnis, dass auch ältere Menschen noch im hohen Alter gegen Defizite vorgehen können. Es ist nie zu spät damit anzufangen, das eigene Lebensgefühl, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und vor allem die Möglichkeit der gesellschaftlichen Teilhabe durch gezielte Bewegung erheblich zu verbessern, Verschlechterungen zu verzögern und selbst etwas für den Erhalt der Alltagskompetenz zu tun.

Prüfung der Nachhaltigkeit der Maßnahme in Bezug auf die Ziele des Stadtentwicklungsplanes / der Lokalen Agenda Heidelberg

1. Betroffene Ziele des Stadtentwicklungsplanes

Nummer/n: (Codierung)	+ / - berührt:	Ziel/e:
SOZ 10	+	Geeignete Infrastruktur für alte Menschen Ziel/e:
SOZ 12	+	Selbstbestimmung auch alter, behinderter oder kranker Menschen gewährleisten Ziel/e:
SOZ 14	+	Zeitgemäßes Sportangebot sichern Begründung: Die städtische Bewegungsförderung gewährleistet Erhalt und Stärkung der Alltagskompetenz, um so ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben im gewünschten Umfeld, mit sozialer Teilhabe und Chancen zur Mitgestaltung zu ermöglichen.

2. Kritische Abwägung / Erläuterungen zu Zielkonflikten:

keine

gezeichnet
Dr. Joachim Gerner