

Relevanz von Bewegung im Alter

Seniorengerechte Bewegungsangebote in HD

Dr. phil. Christoph Rott



Ausschuss für Soziales und Chancengleichheit
Heidelberg, 20.09.2016

**Ziel der Seniorenpolitik in Heidelberg:
Förderung eines selbstbestimmten Lebens
im gewohnten Umfeld bis ins hohe Alter.**

Bewegung spielt dabei eine wesentliche Rolle.

**Anreize zur Bewegung für ältere Menschen
schaffen – eine kommunale Aufgabe.**

Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“

- Gegründet 1999 als Zusammenschluss öffentlicher und zivilgesellschaftlicher Akteure
- Stadtverwaltung ressortübergreifend vertreten.
- Informations- und Mitmachveranstaltungen in den Stadtteilen
- Einzelvorträge und Veranstaltung von Fachtagungen
- 2006 Eröffnung des 1. Heidelberger Bewegungsparcours in der Altstadt (als Demenzprävention)
- 2008 Studie "Aktiv-in-Heidelberg,, (300 Teilnehmer)
- **2010 Heidelberger Bewegungsprogramm:**
Regelmäßige Gehgruppen mit Anleitung und Übungen

Geräteparcours „Sport im Park“

- Schwanenteichanlage als Fläche für sportliche Betätigungen an sechs kostenlos nutzbaren Outdoor-Fitnessgeräten und zwei Boule-Flächen



„Der kostenlose Bewegungstreff“

- Ganzjähriges wöchentliches Angebot zu einem festen Termin an einem festen öffentlichen Ort, vorzugsweise in einem Park: Fitnessstraining von 30 Minuten



Prämierung Bundeswettbewerb „Gesund älter werden in der Kommune – bewegt und mobil“

Anlage 01 zur Drucksache 0162/2016/IV



3. Preis Kreisfreie Städte

Begründung für die Prämierung

- Langjährige gesamtstädtische Vernetzung (15+ Jahre)
- Flächendeckende quartiers- bzw. sozialraumorientierte Ausrichtung
- Niederschwelligkeit der Angebote
- Geringe Voraussetzungen
- Keine Gebühren
- Augenmerk auf bewegungsferne Ältere
- Förderung bürgerschaftlichen Engagements
- Zumindest einfache Evaluation
- Auf Dauerhaftigkeit angelegt

Senioren-Aktiv-Programm

Wie kann ich im Alter selbstständig bleiben?



18.11.2015 Seniorenzentrum Ziegelhausen
14-17 Uhr, Brahmsstraße 6, 69118 Heidelberg

Elemente des Senioren-Aktiv-Programms

- 1) **Vortrag** zur Notwendigkeit von Bewegung im Alter
- 2) **Testung** der alltagsrelevanten Fitness
- 3) Persönliches **Beratungsgespräch** mit gezielten Vorschlägen
- 4) Persönliches Aktivwerden bzw. Aktivbleiben
 - Niederschwellige Bewegungsangebote
 - Angebote der Seniorenzentren
 - Angebote der Heidelberger Sportvereine
(Gesundheitssport und Sport in der 2. Lebenshälfte)



DER ALLTAGS-FITNESS-TEST



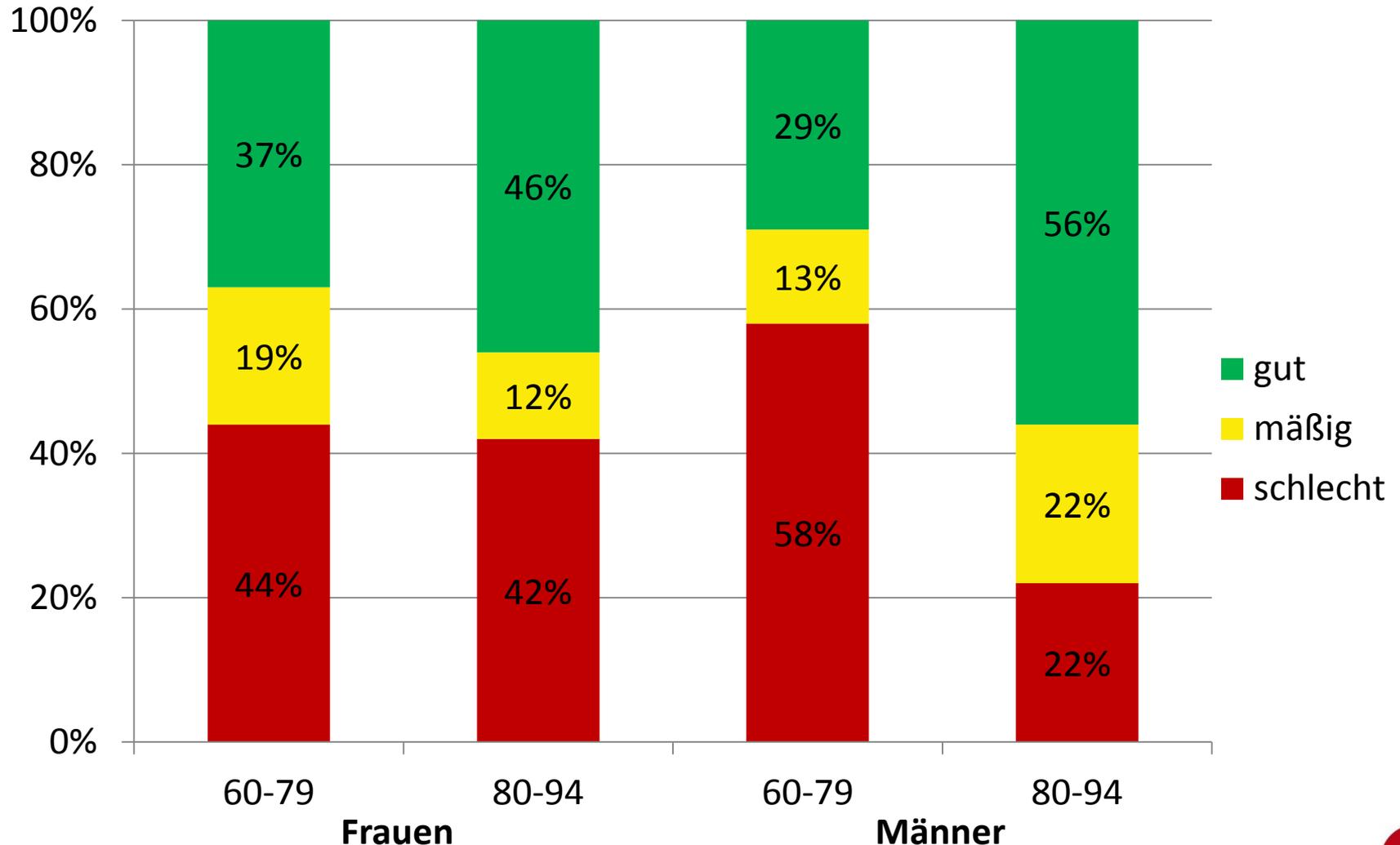
Lebenslang fit und selbstständig bleiben
Übungsleitermanual

Marie-Luise und Ernst
Becker
STIFTUNG

Teilnehmer*innen am S-A-P in den 11 Seniorenzentren

- Zeitraum 05.03.2015 bis 25.02.2016
- 152 Frauen und 33 Männer, die auf die SZ internen und die öffentlichen Ankündigungen zur Testung kamen.
- 128 Personen 61-79 Jahre alt („Junge Alte“).
- 57 Personen 80-94 Jahre alt (Hochaltrige).
- Kein repräsentatives Abbild der älteren Bevölkerung, aber durch zugehenden Ansatz größere Chance auch Personen mit geringer Fitness zu erreichen.

Prognose zur zukünftigen Selbstständigkeit (Zielalter 90 Jahre)



Fazit der Fitness-Testung.

Gute und weniger gute Nachrichten

- 40% der Frauen und 36% der Männer haben eine gute Prognose für ein selbstständiges Leben.
- Bei 44% (82 Personen) liegt aber ein erhebliches Risiko für einen Selbstständigkeitsverlust vor.
- Handlungsbedarf zur Vermeidung von Pflegebedürftigkeit -> Pflegeprävention

Pflegeprävention

Anlage 01 zur Drucksache 0162/2016/IV

ist auch im hohem Alter möglich



Frau Zschau, 92 Jahre: „Das Training tut mir gut. Ich hoffe, dass es mir hilft, so lange wie möglich selbstständig zu leben.“

Informations- und Mitmachtag für Seniorinnen und Senioren am 07.10.2016

Bühne

14.00 – 18.00 Uhr

Begrüßung

durch Gerhard Schäfer, Sportkreis Heidelberg

Einführungsvortrag „Bewegung erfüllt Alternswünsche“

(Dr. Christoph Rott, Institut für Gerontologie)

Vortrag „Integration von körperlichem Training in das Alltagsleben“

(Dr. Michael Schwenk, Netzwerk AlternsfoRschung)

Vortrag „Spielebasiertes Training zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit“

(Dr. Rainer Beurskens, Agaplesion Bethanien Krankenhaus)

Tischgespräch mit älteren Sportlerinnen und Sportlern

Tanzaufführungen lokaler Gruppen

Aktivitäten

14.30 – 18.00 Uhr

Alltagsfitnesstests

mit anschließender individueller Beratung

Mitmach-Angebote

Tischtennis, Bogenschießen, Pilates, Yoga, Atem und Bewegung, Zumba, Gedächtnistraining und andere mehr

Bequeme Kleidung wird empfohlen!

Foto-Ausstellung

„Bewegung im Alter“

Info-Stände

Seniorenzentren, Akademie für Ältere, Sportvereine

Schlussfolgerungen

- Heidelberg schafft durch eine Vielzahl von Maßnahmen vielfältige Anreize für Bewegung im Alter.
- Wichtige Kriterien sind die Niederschwelligkeit und Quartiersbezogenheit der Bewegungsangebote.
- Die unterschiedlichen Akteure ergänzen sich prächtig und arbeiten effektiv zusammen.
- Die Angebote werden ständig weiterentwickelt, um möglichst effektiv die Alltagskompetenz zu erhalten und zu stärken.
- Damit wird auch die gesellschaftliche Teilhabe der älteren Bürgerinnen und Bürger gestärkt.