
Zusammenfassung Workshop 3: Arbeitskreis gesund altern

Erster Austausch und Ideensammlung

Arbeitskreisleitung: Evi Lindner, Isb h

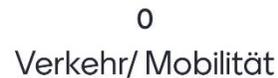
Inhalt

1. **Vielfalt der Akteure:** Welche Fachbereiche sind vertreten? 2
2. **Vielfalt der Settings:** In welchen Settings haben die Teilnehmenden am meisten Erfahrung? ... 3
3. **Bewegungsförderliche Lebenswelten gestalten:** Was für Ideen gibt es für die einzelnen Bereiche/ Settings damit sich Menschen mehr bewegen? (Kleingruppenarbeit)..... 4
4. **Wortwolke:** Welche Aspekte sind für die Teilnehmenden zum Thema Bewegungsförderung für die Lebensphase gesund altern besonders bedeutsam? 6

1. Vielfalt der Akteure: Welche Fachbereiche sind vertreten?

Wählen Sie bitte aus, zu welchem Fachbereich Sie sich
zugehörig fühlen:

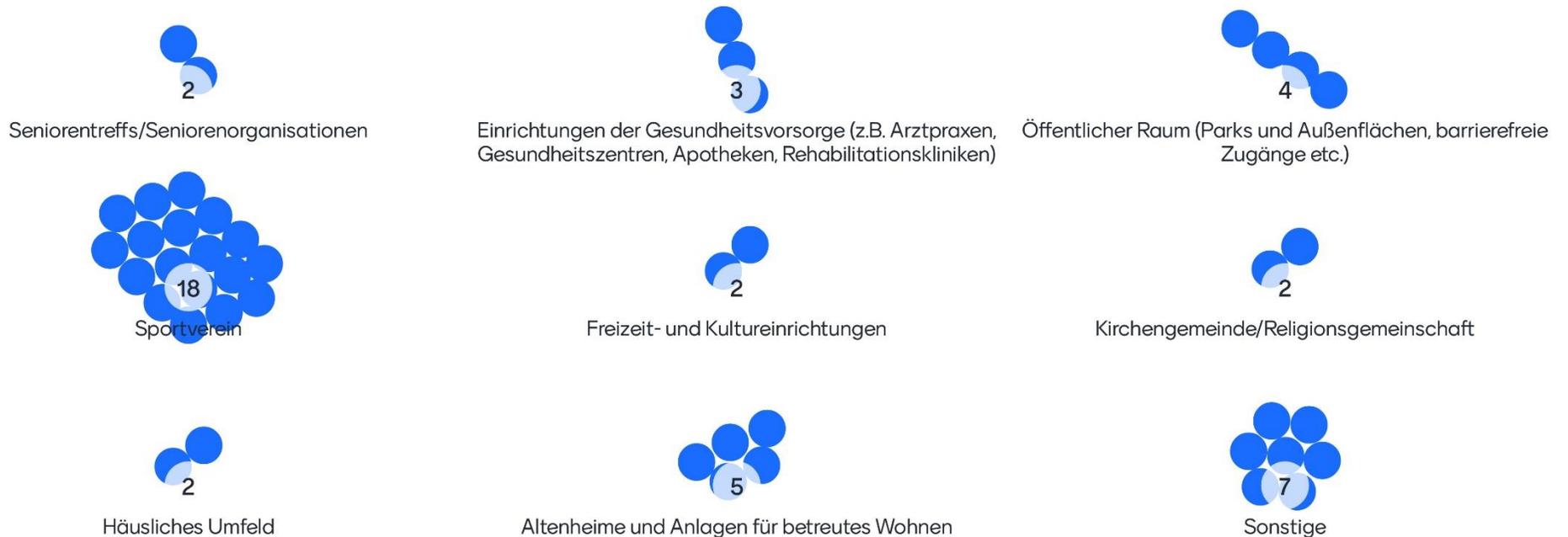
Mentimeter



2. Vielfalt der Settings: In welchen Settings haben die Teilnehmenden am meisten Erfahrung?

In welchen Settings haben Sie am meisten Erfahrung?

Mentimeter



3. Bewegungsförderliche Lebenswelten gestalten: Was für Ideen gibt es für die einzelnen Bereiche/ Settings damit sich Menschen mehr bewegen? (Kleingruppenarbeit)

Seniorentreffs/ Seniorenorganisationen

- **Sensibilisierung:** der Menschen die die Einrichtungen besuchen, aber auch der Haupt- und Ehrenamtlichen, die in den Einrichtungen arbeiten.

Einrichtungen der Gesundheitsvorsorge (z.B. Arztpraxen, Gesundheitszentren, Apotheken, Rehabilitationskliniken)

- **Bewegung auf Rezept:** nicht der Rehasport, sondern vom Arzt individuell Bewegung verordnet. Dies ggf. auf einem "grünen Rezept". So könnte der Zugang gerade zu den Hochaltrigen eher gelingen, indem der Hausarzt auf niederschwellige Bewegungsangebote verweist und diese auch verordnet. Damit denke ich an Maßnahmen wie z.B. in Agil, Spaziergänge in Begleitung, Tanzen im Sitzen, SimA, Motorisch, mentales Training, etc. Über die Ärzte aber auch Krankenhäuser könnte der Zugang zu den sonst schwer erreichbaren Menschen erreicht werden. Wesentlich dürfte eine aufsuchende Struktur sein.

Öffentlicher Raum (Parks und Außenflächen, barrierefreie Zugänge etc.)

- Errichtung „mentaler Sportpfade“ wie beispielsweise in Wiesbaden und Einführung eines hessischen GLÜCKSTAGS jeweils am 25.09., bei dem jeder mit eigenem Ideenreichtum sich selbst und sein Umfeld beweglicher, gesünder, verbundener und glücklicher machen soll. (Informationen unter www.christine-stibi.de).

Einrichtungen der Gesundheitsversorgung (Arztpraxen, Krankenhäuser, Kliniken, etc.)

- **Sanitätshäuser:** Einweisung in die Hilfsmittel für/zur Bewegung (wie den Rollator), verbunden mit den Möglichkeiten, wie ich damit in Bewegung kommen kann (z.B. Rollator Führerschein, Ralley)
- **Vernetzung:** Wesentlich ist die Vernetzung im Sozialraum und die Sensibilisierung aller Akteure für die Wichtigkeit des Themas

Sportverein

- **Angebote schaffen und mit Zielgruppen vernetzen:**
 - Vernetzung mit zielgruppenspezifischen Vereinen/Institutionen/Einrichtungen (z.B. Senioreneinrichtungen)
 - Vernetzung außerhalb von Einrichtungen (z.B. Abholservice einrichten)
 - Wichtig: breit aufgestellte Angebote, da Zielgruppe sehr uneinheitlich (ab wann gehört man zu den "Alten"?)
 - Mögliche Anknüpfungspunkte:
 - Rentenalter; Kontakt über Ärzte/Rentenkasse --> neues soziales Umfeld schaffen
 - Mobilitätseigenschaften; Einsteiger, Fortgeschrittene --> sozialer Austausch

- Möglichkeiten zur Kontaktherstellung mit der Zielgruppe:
 - Essensausgabe Senioren
 - andere Vereine/Institutionen im Ort als Einstieg
 - Mitteilungsblatt der Stadt/ Gemeinde
 - Über Angehörigen, die bereits Vereinsmitglied sind
- Unterschiede zwischen Stadt und ländlichem Raum vorhanden
- **Neben der Komm- auch eine Gehstruktur anbieten:** z.B. Menschen zum „Nordic Walking“ abholen. Dann können die Fitteren eine längere Strecke mitlaufen, als die mehr eingeschränkten Menschen. Gymnastik im Garten: abwechselnd bei versch. Mitgliedern

Freizeit- und Kultureinrichtungen

-

Kirchengemeinde/ Religionsgemeinschaft

- Gottesdienste mit/in Bewegung, Stunden- Tagespilgern mit geistl. Impulsen, Zusammenarbeit mit Sportvereinen

Häusliches Umfeld

- **Alltagsbewegung:** Ehrenamtliche kommen an den Gartenzaun/vor das Fenster um 10 Minuten Bewegungseinheiten durchzuführen

Altenheime/ Anlagen für betreutes Wohnen

- **Kooperationen:** Sportverein kommt in die Einrichtungen, Angebote für Menschen in den Einrichtungen und Menschen aus dem Verein/Sozialraum

Sonstige

- Kommune
- VHS Angebote
- Gemeindefrauen (Kümmerner vor Ort), insbesondere im ländlichen Raum
- Beratungsstelle PrImA im Vogelsbergkreis (Prävention im Alter)
- Beratungsstellen zur Suchtprävention (Bsp. Vogelsbergkreis - "Unabhängig im Alter")
- Supermarkt / Wochenmarkt
- Tanzschulen (Bsp. Tanzcafé)

4. Wortwolke: Welche Aspekte sind für die Teilnehmenden zum Thema Bewegungsförderung für die Lebensphase gesund altern besonders bedeutsam?

