

Dokumentation Netzwerktreffen: Bewegt älter werden (03.09.2024)

Zusammenfassung des Austauschforums:

Der öffentliche Raum und niedrigschwellige Angebote für ein bewegtes älter werden

- **Moderation:** Evi Lindner (lsb h)

Ältere Menschen werden leichter in ihren „Lebenswelten“ erreicht, also dort, wo sie sich ohnehin aufhalten. Durch das Verlassen der eigenen vier Wände von Bewegungs- und Sportanbieter werden deren Angebote sichtbarer und gleichzeitig besser erreichbar für Ältere.

Folgende Fragen wurden zu den vorgestellten AFT-Veranstaltungen gestellt:

Müssen die Teilnehmenden vorab zu einer ärztlichen Untersuchung?

→ Generell wird Menschen ab 35 J. eine ärztliche Check-Up-Untersuchung empfohlen, wenn sie längere Zeit oder noch nie Sport betrieben haben. Im Falle der AFT-Veranstaltungen wird im Vorfeld darauf hingewiesen, dass keine schwerwiegenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorliegen dürfen. Die Teilnehmenden unterzeichnen des Weiteren einen Bogen zur eigenverantwortlichen Teilnahme bei der Anmeldung.

Erreichen wir mit den Veranstaltungen die „Nichtbeweger“ oder nehmen diejenigen teil, die ohnehin sportlich sind?

→ Durch die Kooperation mit Netzwerkpartnern (Senioreneinrichtungen, politische Vereinigungen etc.) erreichen wir Menschen, die wir über die Kommunikationskanäle der Sportorganisationen nicht erreichen würden. Nach anfänglicher Zurückhaltung lassen sich neben den sportlichen auch die eher nichtsportlichen Älteren testen. Bei der Ergebnisauswertung haben wir eine große Bandbreite.

Wie kann sichergestellt werden, dass die Getesteten sich anschließend mehr bewegen?

→ In einem ersten Schritt informierten wir über lokale Vereins- und Bewegungs-/ Sportangebote. Da die Hemmschwelle relativ groß ist, in einen Verein zu gehen, haben wir bei den Frankfurter Veranstaltungen ein anschließendes Kursprogramm „Alltags-Fitness-Test-Praxisprogramm“ in der Senioreneinrichtung angeboten, dass nun in die zweite Runde geht. In einem nächsten Schritt werden wir durch einen Fragebogen das Bewegungsverhalten der Teilnehmenden abfragen, um hier verlässlichere Informationen zu bekommen.

Wie sind die Teilnehmenden versichert?

→ Der Landessportbund hat eine Versicherung für die Veranstaltungen inklusive Hin- und Rückweg abgeschlossen. Informationen hierzu findet man auf [dieser Internetseite](#).

Weitere Informationen zum Alltags-Fitness-Test finden Sie unter folgendem Link:

www.yourls.lsbh.de/aft

- Hinweis von Prof. Kibele / Universität Kassel: Ältere Menschen können oft mehr leisten als sie selbst von sich denken. Diesen „selbstbezogenen Altersstereotyp“ sollten wir unbedingt auflösen und den älteren Menschen in der Ergebnisauswertung und/oder dem einleitenden Vortrag deutlich aufzeigen, was sie noch leisten können.
- Auf die Frage nach Veröffentlichungen zu den beschriebenen Studien/Interventionen antwortete Prof. Kibele folgendermaßen: Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen an unseren insgesamt 3

Sturzpräventionsstudien mit älteren Menschen (>65 Jahren) vor und nach den Übungsprogrammen haben wir nicht veröffentlicht. Tatsächlich hatten wir mit dieser besonderen Wahrnehmung vorab gar nicht gerechnet und waren später selbst überrascht, wie überrascht unsere Studienteilnehmenden zur Fehleinschätzung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit waren. Klar ist heute, dass viele ältere Menschen mangels Bewegung und mangels körperlicher Herausforderungen ihre wahre körperliche Leistungsfähigkeit nicht mehr kennen (...und sich daher vielleicht auch unangemessen zurückhalten). Was wir aufgrund unserer Studienergebnisse wissen, ist, dass sich die Einschätzung unserer Teilnehmenden infolge der Trainingsprogramme zur Bewältigung von Alltagsaufgaben verbessert. Diesbezüglich trauen sie sich anspruchsvollere Tätigkeiten zu. Interessant ist insbesondere, dass aktive ältere Menschen Distanzen (z.B. auch im Alltagsleben auf der Straße) besser einschätzen können als inaktive ältere Menschen.

- Weiterer Netzwerkpartner im Sportkreis Vogelsberg: Bürger für Bürger Generationshilfe.

Die folgenden, interessanten Projekte und Maßnahmen wurden von den Teilnehmenden genannt:

- **Dany Kupczik (Sportkreis Frankfurt+ Special Olympics Hessen):**
→ In Corona Zeiten haben wir die Menschen abgeholt, die alleine waren und sich nicht bewegt haben - besonders nicht alleine zu Hause. Wir haben Bewegungsinformationpakete verschickt (Bewegungsvorschlag/Übung mit Anleitung, ein Rätsel und eine schöne Geschichte). So haben wir Interesse geweckt und anschließend abgeholt. Die Barriere in den Verein zu kommen war dann erheblich niedriger
- **Prof. Kibele: Projekt der Stadt Kassel: [Treffpunkt Bewegung](#)**
- **Frau Petra Thermann (Gesundheitsamt Stadt Frankfurt am Main):**
→ [Projekt FiF \(Fit in Frankfurt\)](#) im Rahmen des bundesweiten Modellvorhabens VERBUND Bewegungstreffs für vulnerable Menschen sollen in 2 Stadtteilen Frankfurts installiert werden. Aktuell wird eine niederschwellige Ausbildung konzipiert, die neben den Modulen zu den Trainingsbasics auch Module zur Ansprache der Zielgruppe enthält. Kooperiert wird mit [Stadtbewegung Berlin](#). Nach einer Etablierung in den Frankfurter Stadtteilen ist eine landesweite Ausweitung des Projekts wünschenswert.
→ Frau Obermeyer (ISA-Stadtbauatelier) wies darauf hin, immer frühzeitig das Stadtplanungsamt bei Projekten mit Älteren einzubeziehen.
- **Hannah Görzel (stellvertretende Fachdienstleitung Sport und Bewegung der Stadt Marburg):** das [Marburger Spaziergangs Patenschaften Projekt „Gemeinsam geht alles besser – Marburger Bewegungspatenschaften“](#) für Senior*innen. Frau Görzel hat darüber ausführlicher im Rahmen des Symposiums „Deutschland der Ideen: Beiträge zur Stärkung des zivilgesellschaftlichen Engagements“ im Oktober 2023 in Berlin berichtet. Die Veranstaltung wurde live übertragen und aufgezeichnet und ist bei YouTube verfügbar (Marburg ab 1:47:00): [Deutschland: Der Ideenbeiträge Zur Stärkung Des Zivilgesellschaftlichen Engagements \(Youtube\)](#)