Gesund älter werden

Erreichbarkeit und Beteiligung im ländlichen Raum

Tandem-Fachtagung in den Regionen Passau und Ansbach

Wie kann die heterogene Gruppe der älterwerdenden Menschen gerade in der ländlichen Region gezielt angesprochen, erreicht und bei der Entwicklung passgenauer Angebote der Gesundheitsförderung beteiligt werden? Die Tandem-Fachtagung mit differenzierter Ausrichtung auf Subgruppen und kommunalen Bedingungen bot hierzu einen interdisziplinären Austausch in zwei Abschnitten:

1) „Erreichbarkeit im dörflichen Bereich“
2) „Erreichbarkeit im ländlichen und kleinstädtischen Bereich“

HOCHSCHULE COBURG
IaG
INSTITUT FÜR ANGEWANDTE GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

älter werden
IN BALANCE

GESUND&AKTIV ÄLTER WERDEN

Dokumentation Teil 1

Fachtagung:
Gesundheit für Alle im Alter?

Gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Passauer Land

27. Oktober 2015

Gesundheitsregionen plus

LANDRATSAMT PASSAU

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

älter werden IN BALANCE

GESUND&AKTIV ÄLTER WERDEN

HOCHSCHULE COBURG
IaG
INSTITUT FÜR ANGEWANDTE GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

Dokumentation Teil 2

Fachtagung: Gesund älter werden im Landkreis und in der Stadt Ansbach 28. Januar 2016

Landkreis Ansbach

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

älter werden IN BALANCE

GESUND&AKTIV ÄLTER WERDEN

HOCHSCHULE COBURG
laG
INSTITUT FÜR ANGEWANDTE GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

Fachtagung: Gesundheit für Alle im Alter?

Gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Passauer Land

Dokumentation: Fachtagung am 27.10.2015

Impressum

Redaktion

Annekatrin Bütterich
Prof. Dr. Holger Hassel

Mitarbeit

Iris Kroon-Lottes

Herausgeber

Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land
Landratsamt Passau
Passauer Str. 33
94081 Fürstenzell

Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg
Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften
Friedrich-Streib-Straße 2
96450 Coburg
http://www.hs-coburg.de/iag

Veranstaltungsort

AWO Seniorenzentrum
Inge-Gabert-Haus
Fürstenzeller Str. 11
94496 Ortenburg

Informationen und Rückfragen

Geschäftsstelle Gesundheitsregionen^{plus} Passauer Land
Landratsamt Passau
Per E-Mail: franziska.heinz@landkreis-passau.de
Per Telefon: 08502-9131-32
Franziska Solger-Heinz
Passauer Str. 33
94081 Fürstenzell

Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg
Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften
Annekatrin Bütterich
Friedrich-Streib-Straße 2
96450 Coburg
Tel.: 09561 317-564
Fax: 09561 317-524
Mail: iag@hs-coburg.de

Gefördert von der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(BZgA)
Maarweg 149 - 161
50825 Köln
www.bzga.de

Satz und Layout
Coburger Copy Shop, Druck- und Medienzentrum
Rosenauer Str. 27
96450 Coburg

Bestellnummer
61412049

Fotos
Frank Wunderatsch
Schauensteiner Straße 6
95233 Helmbrechts

Die Fachtagung in Ortenburg wurde durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA - einer Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit) gefördert und vom Landkreis Passau sowie der Hochschule für angewandte Gesundheitswissenschaften Coburg organisiert.
Netzwerkpartner waren das Landratsamt Passau, die Gesundheitsregionen^{plus}, das Programm „Älter werden in Balance“ der BZgA (unterstützt vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.) und das Projekt Gesund & Aktiv älter werden.

Inhaltsverzeichnis

Eröffnung der Fachtagung: Gesundheit für Alle im Alter? Gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Passauer Land

- Raimund Kneidinger, Stellvertretender Landrat
- Stefan Lang, 1. Bürgermeister des Marktes Ortenburg
- Franziska Solger-Heinz Landratsamt Passau, Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land
- Ulrich Buchberger, AWO Seniorenzentrum
- Claudia Jansen, Bundeszentrale für gesundheitliche Chancengleichheit (BZgA)

Fachvorträge

- „Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter“, Referentin: Iris Grimm, Koordinationsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)
- GeWinn-Studie, Gesundheitsförderung im Alter (Gesund älter werden mit Wirkung)
  Prof. Dr. Holger Hassel, Hochschule Coburg

LernCafés (in zwei Runden)

- Gruppe 1: Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter! – Eine Bestandsaufnahme. Mit Iris Grimm, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)

- Gruppe 2: Alt ist nicht gleich alt! – Wie können wir Zielgruppen gezielt ansprechen? Mit Petra Frauenstein, Senioren- und Stiftungsamt Stadt Regensburg, Manfred Rohm, Stadtteilkümmerer.

- Gruppe 3: Gesellschaftliche Teilhabe! – Möglichkeiten der Beteiligung. Ulrike Pleintinger, Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern.

- Gruppe 4: Selbstbestimmte Lebensgestaltung! – Welche Kompetenzen sind wichtig?
  Mit Jürgen Besser, SimA

Kleingruppenpräsentationen, Plenumsdiskussion

Zusammenfassungen/Fazit

- Gruppe 1: Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter! – Eine Bestandsaufnahme.
  Mit Iris Grimm, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)

- Gruppe 2: Alt ist nicht gleich alt! – Wie können wir Zielgruppen gezielt ansprechen?
  Mit Petra Frauenstein, Senioren- und Stiftungsamt Stadt Regensburg, Manfred Rohm, Stadtteilkümmerer.

- Gruppe 3: Gesellschaftliche Teilhabe! – Möglichkeiten der Beteiligung.
  Ulrike Pleintinger, Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern.

- Gruppe 4: Selbstbestimmte Lebensgestaltung! – Welche Kompetenzen sind wichtig?
  Mit Jürgen Besser, SimA

Verabschiedung

Prof. Dr. Holger Hassel, Hochschule Coburg

Anhang - Kontaktdaten

- Presseartikel
- Flyer
- Kontaktdaten

Eröffnung der Fachtagung

Raimund Kneidinger, Stellvertretender Landrat

Der Landkreis Passau ist seit Mai 2015 für die kommenden fünf Jahre eine „Gesundheitsregion^{plus}“. Gefördert wird das Projekt vom Bayerischen Gesundheitsministerium mit einem Betrag von 240.000 Euro. Ein wichtiger Schritt für den stellvertretenden Landrat Raimund Kneidinger, der die Fachtagung eröffnete, um die Gesundheitsversorgung und Prävention in den Regionen gezielt zu stärken.

Der Landkreis Passau hat außerdem ein Konzept ins Leben gerufen, welches die Seniorinnen und Senioren im Landkreis in den Fokus nimmt und eine nachhaltig angelegte Seniorenpolitik im Landkreis Passau gewährt. Als drittgrößter Landkreis in Bayern mit einer vielfältigen Sozial-, Siedlungs- und Wohnstruktur setzt die Region dabei auf eine breite Bürgerbeteiligung und den moderierten Dialog mit möglichst vielen Betroffenen und Experten. Dem Prozess des Älterwerdens mit all seinen Begleiterscheinungen kann sich niemand entziehen. Wohl aber könne man sich darauf vorbereiten und den individuellen Verlauf bewusst gestalten.

Seit vielen Jahren ist der Landkreis Passau drauf bestrebt, Strukturen zu schaffen und zu fördern, die den Bedürfnissen der älteren Generationen gerecht werden. „Es ist schön, dass in unserer Gesellschaft dynamische und jugendliche Senioren leben. Alt werden ist schließlich keine Krankheit“, erklärte der stellvertretende Landrat. Der Fachkongress „Gesundheit für Alle im Alter? Gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Passauer Land“ sei eine gute Gelegenheit, sich auszutauschen, um gegenseitig voneinander zu lernen.

Raimund Kneidinger, stellvertretender Landrat: „Es ist schön, dass in unserer Gesellschaft dynamische, jugendliche Senioren leben. Alt werden ist schließlich keine Krankheit“.

Stefan Lang, 1. Bürgermeister Ortenburg: „Stillstand ist Rückschritt. Wir brauchen immer wieder neuen Input.“

Stefan Lang, 1. Bürgermeister des Marktes Ortenburg

Ortenburg liegt im bekannten Klosterwinkel südlich der Donau. In der niederbayerischen Marktgemeinde leben rund 7.000 Einwohner. Seit elf Jahren gibt es einen Seniorenbeirat, ein Seniorenheim, die Möglichkeit zur Tagespflege und fünf ansässige Ärzte. Ortenburg ist seit 2015 als „Gesunde Gemeinde“ zertifiziert. Ein Modellprojekt, das die Bewegung fördert, Informationen zu gesunder Ernährung sowie seelischer Gesundheit anbietet und das soziale Miteinander stärkt.

Dabei werden Angebote für Jüngere, für Ältere und für alle zusammen koordiniert. „Für uns ist es eine Pflichtaufgabe, Anregungen zu schaffen, damit sich Senioren fit halten können“, sagte Bürgermeister Stefan Lang in seiner Begrüßung. Erst 2015 setzte die Gemeinde nahe ihrem Zentrum und den Wohngebieten eine lang gehegte Idee in die Tat um: Der Generationenpark wurde im Herzen von Ortenburg im September offiziell mit einem Festakt eingeweiht. Ein ehemals weitgehend ungenutztes Areal wurde aufwendig in eine naturnahe Parklandschaft mit verschiedenen Bewegungs-, Spiel- und Erholungsmöglichkeiten für junge und alte Menschen verwandelt. Entstanden sind ein „Baumplatz“ mit Sitzmöglichkeiten, ein „Bauernhof“ für Kleinkinder mit Blockhütte, Holztieren und Sandplatz, ein Platz für Übungs- und Bewegungsgeräte speziell für Senioren, ein „Sinnesweg“ aus unterschiedlichen Materialien, eine große Wiese mit verschiedenen Spielmöglichkeiten und ein zentraler Ruheplatz mit Pergola, Bänken und Tischen. Über einen barrierefreien Steg kann der Generationenpark bequem betreten werden. Physiotherapeuten stehen zur Verfügung, um interessierte Senioren in Kursen anzuleiten. Ein Angebot, das gut angenommen und umgesetzt wird, wie Stefan Lang bestätigte.

„Stillstand ist Rückschritt. Wir brauchen immer wieder neuen Input“, resümierte der Bürgermeister und freute sich auf einen regen Austausch im Laufe der Fachtagung.

Franziska Solger-Heinz: „Probleme können nicht alleine gelöst werden, deshalb brauchen wir Fachtagungen wie diese.“

Franziska Solger-Heinz,
Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land
Landratsamt Passau, Sachgebiet Gesundheit

Gesund älter werden ist ein sehr komplexes Thema, an dem viele unterschiedliche Menschen beteiligt werden müssen. Im Landkreis Passau gebe es seit vielen Jahren großes Engagement mit und für Senioren, sagte Franziska Solger-Heinz, Leiterin der Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} im Passauer Land. Jedoch steige die Anzahl der älter werdenden Bevölkerung stetig an. Dadurch werden Probleme, aber auch Chancen immer deutlicher.

„Es gibt nicht den Prototypen des alten Menschen. Die Lebensbedingungen sind unterschiedlich, Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte und der Blick in die individuelle Vergangenheit und Zukunft sind genauso relevant wie gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung“, erklärte die Expertin, die die Fachtagung in Ortenburg organisiert hatte. Warum ist es überhaupt zu dieser Fachtagung gekommen?

Gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung sind die zentralen Themen des gesunden Älterwerdens. Die Fachtagung soll Räume eröffnen, um gemeinsam über Aspekte zu reden, die ein gesundes Altern ermöglichen und positiv beeinflussen.

„Sie sind die Experten und haben heute die Möglichkeit, sich gemeinsam mit anderen Fachleuten über bereits funktionierende Ansätze auszutauschen, neue Ideen zu entwickeln und Anstöße zu geben“, regte Franziska Solger-Heinz ihr Publikum an. Für den Verlauf der Veranstaltung wünschte sie sich eine kurzweilige, konstruktive Fachtagung, um die selbstbestimmte Lebensgestaltung und gesellschaftliche Teilhabe in der Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land zu verbessern oder erst zu ermöglichen. Wer ist gesundheitlich benachteiligt? Was brauchen die Gemeinden, um den Senioren bessere Voraussetzungen bieten zu können? Was kann jeder Einzelne tun, um gesünder alt zu werden? Antworten auf diese Fragen hoffte Franziska Solger-Heinz im Laufe der Fachtagung herauszufinden. Ihr gestecktes Ziel hieß: Netzwerke schaffen – voneinander lernen und Anregungen umsetzen.

Ulrich Buchberger, Leiter des AWO Seniorenzentrum in Ortenburg: „Es ist nicht immer selbstverständlich, dass eine Kommune so viel für seine Senioren macht“.

Ulrich Buchberger,
AWO Seniorenzentrum in Ortenburg

In Deutschland sind rund 1,5 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Deshalb gehört für den Leiter des AWO Seniorenzentrum in Ortenburg, Ulrich Buchberger, zu den Herausforderungen der Zukunft mit älteren Menschen zusammen zu leben. Mit der Situation in der Gemeinde Ortenburg ist er mehr als zufrieden „Es ist nicht immer selbstverständlich, dass eine Kommune so viel für seine Senioren macht“, weiß er aus Erfahrung. Dennoch sei aktives Handeln weiterhin nötig. Die Fachtagung hielt er für ein willkommenes Mittel, sich den Folgen des Demografischen Wandels zu stellen.

von rechts: Ulrich Buchberger, Franziska Solger-Heinz, Iris Grimm, Prof. Dr. Holger Hassel, stellv. Landrat Raimund Kneidinger, 1. Bürgermeister von Ortenburg Stefan Lang

Was ist die Gesundheitsregion^{plus}?

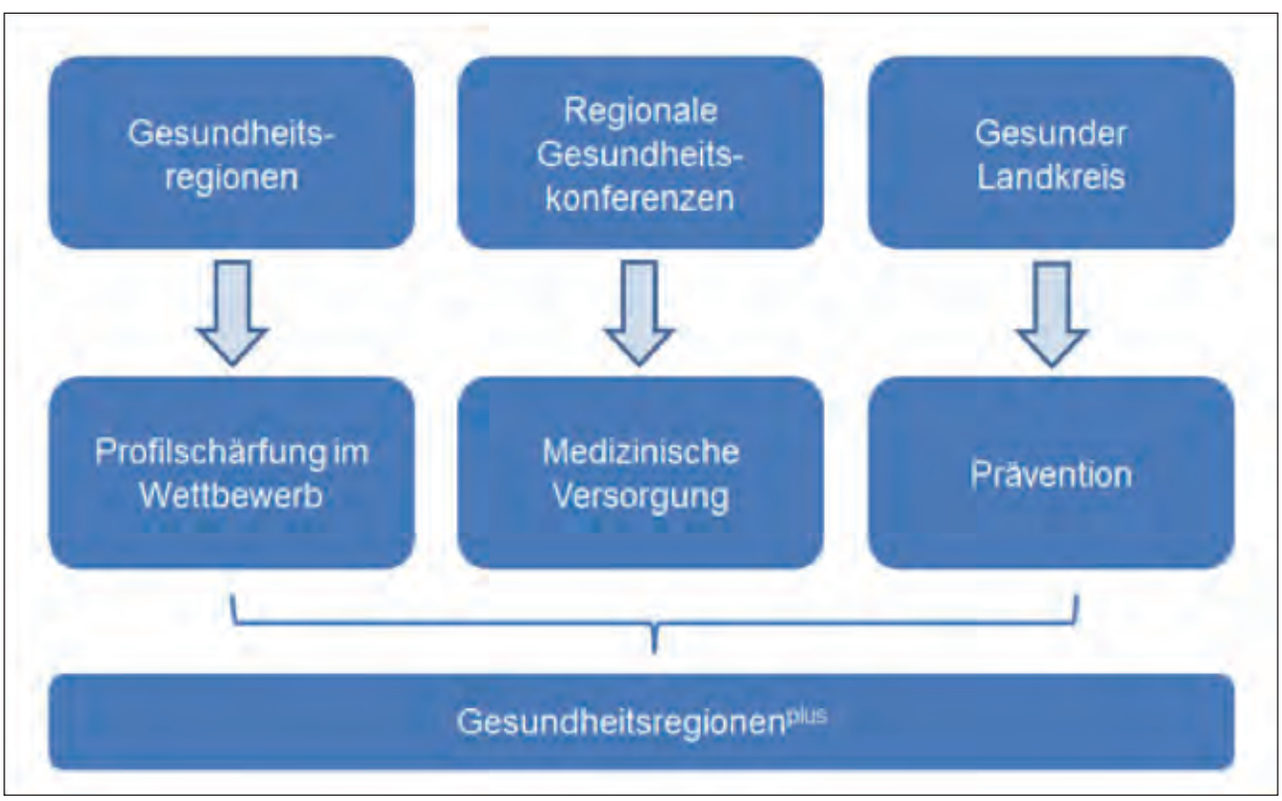
Das Bayerische Gesundheitsministerium fördert bis Ende 2019 Landkreise und kreisfreie Städte, die „Gesundheitsregionen^{plus}“ bilden, mit jeweils bis zu 250.000 Euro. Ziel der Förderung ist es, die Gesundheitsversorgung und Prävention gezielt in den Regionen zu stärken, um so die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern.

Die lokalen Versorgungsstrukturen und die Präventionsangebote sind innerhalb Bayerns sehr unterschiedlich. Die Akteure vor Ort können die Lage somit am besten beurteilen und passgenaue Maßnahmen entwickeln. Solche lokal erarbeiteten Lösungen haben zudem eine höhere Bindungswirkung und Akzeptanz. Deshalb unterstützt das Gesundheitsministerium schon seit mehreren Jahren das regionale Engagement zur Stärkung der medizinischen Versorgung und Prävention. Die bisherigen Förderungen für die ‚Gesundheitsregionen‘, ‚Regionale Gesundheitskonferenzen‘ und das Programm ‚Gesunder Landkreis‘ wurde nun von der Bayerischen Gesundheitsministerin Melanie Huml zur ‚Gesundheitsregion^{plus}‘ zusammengeführt.

Im Landkreis Passau übernimmt ein von Landrat Franz Meyer geleitetes Gesundheitsforum die Planung und Steuerung der „Gesundheitsregion^{plus}“. Die neu eingerichtete Geschäftsstelle am Gesundheitsamt in Fürstenzell organisiert und koordiniert die Umsetzung. Sie wird von Franziska Solger-Heinz geleitet, um eine Schnittstelle für die drei eingerichteten Arbeitsgruppen herzustellen und sie zu koordinieren.

Die drei Arbeitsgruppen des Gesundheitsforums beschäftigen sich mit den Themen „Gesundheitsförderung und Prävention“, „Gesunde Kommunen“ und „Medizinische Versorgung“.

Die Hintergründe der Gesundheitsregion^{plus}



Ziele der Gesundheitsregion^{plus}

Zusammenarbeit Kreis-, Stadt- bzw. Gemeindeebene

> Das regionale Gesundheitsforum ist zentrales Element der Gesundheitsregion^{plus}

Schaffung gesundheitsfördernder Lebens- und Umweltverhältnisse

> Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention als gesamtgesellschaftliche Aufgabe

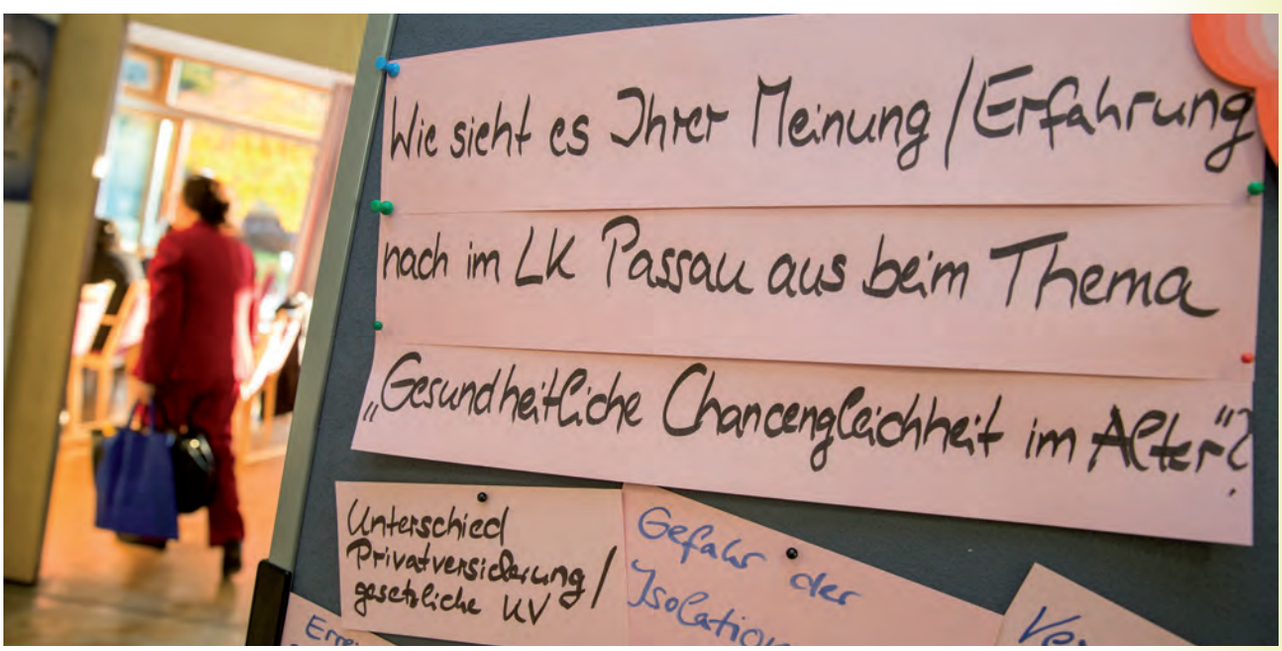
> Schaffung und Unterstützung Gesunder Kommunen

Optimierung der regionalen Gesundheitsvorsorge und -versorgung

> Langfristige Entlastung des medizinischen Versorgungssystems

> Verknüpfung von Gesundheitsförderung, Prävention, Kuration, Rehabilitation und Pflege

Weitere Informationen: http://www.stmgp.bayern.de/wirtschaft/gesundheitsregionen/



„Älter werden in Balance“

Claudia Jansen, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels mit einer deutlichen Zunahme des Anteils älterer und alter Menschen in der Bevölkerung gewinnt das Thema „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen“ zunehmend an Bedeutung.
Denn: Proportional zum Alter eines Menschen steigen auch die Prävalenz- und Indizienraten behandlungsbedürftiger Krankheiten. Im Vordergrund des somatischen Krankheitsspektrums stehen Herz-Kreislaufkrankheiten, Krankheiten des Bewegungsapparates, Diabetes sowie bösartige Neubildungen. Das Erkrankungsrisiko steigt bei fehlender sozialer Integration, bei besonderen Lebensbelastungen und einschneidenden Lebensereignissen. Das Risiko eines Auftretens von Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität) nimmt ebenfalls zu. Bei 96% der 70-jährigen und älteren Menschen lassen sich mindestens eine und bei 30% fünf und mehr internistische, neurologische oder orthopädische behandlungsbedürftige Erkrankungen diagnostizieren.

Mitte 2030 werden etwa 24 Millionen Menschen über 65 Jahre in Deutschland leben (Statistisches Bundesamt: Im Blickpunkt. Ältere Menschen in Deutschland und der EU. Juni 2011). Ziel muss es sein, die gewonnenen Lebensjahre in einer möglichst hohen Lebensqualität zu erleben. Hierzu ist es wichtig, dass ältere Menschen ihr Leben so lange wie möglich aktiv gestalten und dabei ihre persönlichen Ressourcen ausschöpfen können.

Die Bundesregierung hat sich diesem Thema 2007 u.a. im „Dritten Bericht zur Lage der älteren Generation“ gewidmet und darin auf beachtliche, aber noch nicht ausreichend genutzte Präventionspotenziale in der zweiten Lebenshälfte hingewiesen. In seinem Gutachten von 2007 hat der Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen darüber hinaus vermerkt, dass Potentiale für die Gesundheitsförderung und Prävention insbesondere auch in der stärkeren Berücksichtigung sozial benachteiligter älterer Menschen liegen. Der sechste Altenbericht der Bundesregierung (2010) empfiehlt, dass „vermehrt Konzepte der Gesundheitsförderung und der Prävention mit dem Ziel der Erhaltung der körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Gesundheit entwickelt und umgesetzt werden“. Strukturelle Rahmenbedingungen, die Mobilität und Selbständigkeit fördern, sowie gezielte präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen, die auf individueller Ebene Ressourcen stabilisieren und freisetzen, können hier einen wesentlichen Beitrag für mehr Gesundheit im Alter leisten.

Das Programm „Älter werden in Balance“

Neuere Forschungsergebnisse zeigen mit großer Evidenz, dass Bewegungsprogramme und -aktivitäten auch in fortgeschrittenem Alter gesundheitsfördernd und präventiv wirken. Viele der im Alter gehäuft auftretenden Erkrankungen lassen sich durch regelmäßige körperliche Aktivität verhindern oder zumindest hinauszögern. Des Weiteren unterstützt körperliche Fitness die Mobilität der Menschen und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Aus diesem Grund hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) 2014 ein Präventionsprogramm entwickelt, um ältere Menschen darin zu unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch mehr körperliche Aktivität möglichst lange zu erhalten. Das niedrigschwellig angelegte Programm **Älter werden in Balance** richtet sich an Frauen und Männer ab 65 Jahren. Die übergeordnete Zielsetzung des Programms ist es, die Anzahl gesunder Lebensjahre zu erhöhen und Pflegebedürftigkeit hinauszuschieben. Das Programm wird finanziell vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) unterstützt.

Vielseitiges Portfolio

Das Programm Älter werden in Balance besteht aus einer Reihe ineinander greifender Einzelelemente, die sich über den Projektzeitraum kontinuierlich weiterentwickeln werden. Eine zentrale Rolle in der Kommunikation spielt das Internet-Portal **www.aelter-werden-in-balance.de** . Die Website trägt dazu bei, das individuelle Gesundheitswissen der Alterszielgruppe zu verbessern. Hier gibt es praktische Tipps und Empfehlungen zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Bewegung. Die Inhalte sind fachlich geprüft und dokumentieren den aktuellen Stand der Wissenschaft. Ab dem 1. Dezember finden Sie hier auch wieder den **„bewegten Adventskalender“**. In kurzen Spots werden 24 Bewegungsübungen vorgestellt, die ohne große Vorbereitung mitgeturnt werden können und bis Heiligabend als komplettes Trainingsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur und mehr Beweglichkeit beitragen können.

Broschüren

Die Broschüren zum Programm zeigen die positiven Aspekte eines bewegten Alltags für die Gesundheit und das Wohlbefinden auf. Leicht verständlich wird erklärt, warum der Mensch unbedingt Bewegung braucht, um fit zu bleiben. Mit vielen praktischen Tipps, Anregungen und Informationen möchten sie ältere Menschen motivieren, sich im Alltag bewusst mehr zu bewegen. Dazu bieten die Broschüren ein einfaches Aktiv-Programm für jeden Tag, das ohne komplizierte Hilfsmittel und Kosten sofort in die Tat umgesetzt werden kann. Neben der Broschüre **Alltag in Bewegung** ist gerade die Broschüre **Aktiv im Alltag, aktiv im Leben** erschienen, die gezielte Bewegungsempfehlungen für Menschen mit Einschränkungen gibt. Im Mai erscheint die Broschüre **„Wandern, Bewegung die gut tut“** , die gemeinsam mit dem Deutschen Wanderverband erstellt wurde.

Kommunaler Wettbewerb

Im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ rücken zunehmend kommunale Strategien der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Fokus. Um solche kommunalen Strategien zu dokumentieren, einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen und zur Nachahmung anzuregen, führte die BZgA 2015 im Rahmen von **„Älter werden in Balance“** erstmalig den Wettbewerb „Gesund älter werden in der Kommune“ durch. Der Wettbewerb hatte die Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen als Schwerpunktthema. Dass dieses Thema so prominent gesetzt wurde, hat seinen guten Grund. Die Stärkung von körperlicher Aktivität und Mobilität, die Schaffung eines bewegungsförderlichen Wohnumfelds, das Vorhalten wohnungsnaher Infrastrukturangebote und die Entwicklung und der Ausbau des öffentlichen Personennahverkehrs sowie von Mobilitätshilfediensten sind nur einige Möglichkeiten, mit denen Kommunen und andere Akteure zu gesunden und bewegungsfördernden Lebensbedingungen und damit präventiv zur Gesundheit im Alter vor Ort beitragen können. Dabei ist Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen eine Querschnittsaufgabe, die über den Gesundheitsbereich weit hinausgeht und zu der andere Ressorts wie Stadtplanung, Verkehr, Freiraumplanung einen wichtigen Beitrag leisten können. Bewegungs- und Mobilitätsförderung will sowohl Verhältnisse (z.B. bewegungsförderliche Wohnumgebung, lokale Netzwerke) als auch das individuelle Verhalten von Menschen positiv beeinflussen. Dabei geht es nicht so sehr um Bewegung im Sinne sportlicher Aktivitäten, sondern vielmehr um die Förderung von Bewegung und Mobilität im Alltag. Ziel des Wettbewerbs war es, die kommunalen Aktivitäten und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen - unter besonderer Berücksichtigung

der Bewegungsförderung – zu erkennen, zu dokumentieren, zu bewerten und sie bekannt zu machen und kommunale Entscheider für das Thema zu sensibilisieren. Die Jury aus Wissenschaft und Praxis unter Vorsitz von Frau Prof. Dr. Dr. Ursula Lehr (stellvertretende Vorsitzende der BAGSO) ermittelte aus den 94 eingereichten Wettbewerbsbeiträgen neun Preisträger:

Kreisfreie Städte
Platz 1: Stadt Köln
Platz 2: Landeshauptstadt Stuttgart
Platz 3: Landeshauptstadt Dresden
Platz 3: Stadt Heidelberg

Kreisangehörige Kommunen
Platz 1: Gemeinde Dötlingen
Platz 2: Stadt Gladbeck
Platz 3: Stadt Rödental

Landkreise
Platz 1: Landkreis Havelland
Platz 2: Kreis Euskirchen

Die Gewinner wurden am 25.04.2015 im Rahmen einer feierlichen Preisverleihung im Kaisersaal der Deutschen Parlamentarischen Gesellschaft in Berlin prämiert.

Die Bewegungsprogramme

Bewegungsprogramme Das Lübecker Modell Bewegungswelten

Das Lübecker Modell „Bewegungswelten“ wird als spezifisches Angebot für Bewohnerinnen und Bewohner in Einrichtungen der stationären Pflege in Zusammenarbeit mit einem interdisziplinären Team des Therapiezentrums der Geriatrie des Krankenhauses Rotes Kreuz in Lübeck (Ärztlicher Direktor: Dr. Martin Wilkomm), dem Landessportverband Schleswig-Holstein und dem Landessportbund NRW entwickelt.

Die Vereinbarkeit des Programms mit dem Lebensalltag der stationär Pflegenden ist dabei genauso zu berücksichtigen, wie die Bedürfnisse der teilnehmenden Bewohnerinnen und Bewohner. Ziel ist es, nach Ablauf der Modellphase ein Programm entwickelt zu haben, welches im Alltagsbetrieb der Pflegeeinrichtungen nachhaltig weitergeführt werden kann. Durch die aktive Teilnahme an den Übungseinheiten sollen Mobilität, Koordinierung, Kraft, Kognition und Lebensqualität positiv beeinflusst werden. Die Übungen sollen aber auch im besten Sinne „Spaß machen“ und von den Teilnehmenden (im Folgenden als TN abgekürzt) als freiwilliges und kostengünstiges Angebot auf Dauer in möglichst großer Zahl wahr werden. Entwickelt werden 12 – 15 Bewegungsmodule für das gezielte Bewegungsmodell für hochaltrige Menschen.

Das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ entspricht den wissenschaftlichen Anforderungen des neuen **Expertenstandard „Erhaltung und Förderung der Mobilität“**. Gleichzeitig erfüllt das Lübecker Modell Bewegungswelten den Anspruch des **§ 5 SGB XI,** wonach in **Absatz 6** „ (…) auch nach Eintritt der Pflegebedürftigkeit (…) Leistungen zur medizinischen Rehabilitation und ergänzenden Leistungen in vollem Umfang einzusetzen und darauf hinzuwirken, die Pflegebedürftigkeit zu überwinden, zu mindern sowie eine Verschlimmerung zu verhindern“ sind.

Umsetzung

Das Programm richtet sich als kontinuierliches, zweimal wöchentlich über jeweils 60 min angebotenes Bewegungsmodell in erster Linie an Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen in Gruppen von 8-12 TN (bei einem höheren Anteil kognitiv oder körperlich Eingeschränkter auch in kleineren Gruppen durchgeführt). Außerdem sind ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger aus dem benachbarten Betreuten Wohnen und aus dem unmittelbaren Wohnumfeld willkommen („Konzept der offenen Türen“). Für die Teilnahme ist eine Gehfähigkeit von mindestens 10 m von Vorteil, eine mindestens vorhandene Sitzfähigkeit wird gefordert. Eine leichte Demenz darf vorhanden sein. Das Durchschnittsalter der TN beträgt voraussichtlich 80-85 Jahre (Durchschnittsalter in den teilnehmenden Pflegeheimen).
Die Übungsmodule werden von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern (im Folgenden als ÜL abgekürzt) der regionalen Sportvereine unter dem Dach der jeweiligen Landessportverbände und dem DTB geleitet.
Die Übungsmodule zeichnen sich dadurch aus, dass sie an den vertrauten Erfahrungen der TN ansetzen. Das heißt, die Übungen werden in Situationen aus dem Alltag eingebettet, wodurch sich nicht nur die Motivation zum Mitmachen erhöht, sondern auch die Freude an der Bewegung steigt. So werden beispielsweise in der Bewegungswelt „Ein Tag im Garten“ Übungen vermittelt, die körperliche Aktivitäten wie „Äpfel pflücken“ und „den Boden umgraben“ nachahmen; es entstehen ganze „Bewegungsgeschichten“. Das Lübecker Modell Bewegungswelten folgt somit einem ganzheitlichen Ansatz.

Die im Februar 2016 begonnene Pilotphase wird durch umfassende wissenschaftliche Evaluationen begleitet. Konkret wird untersucht, in welchem Maß motorische Fähigkeiten, Kraftzuwachs sowie kognitive Fähigkeiten stabilisiert und psychosoziale Faktoren positiv beeinflusst werden können. Zudem wird die Organisationsebene aus der Perspektive der Nutzerinnen und Nutzer und aus Sicht der Mitarbeitenden untersucht, fördernde und hemmende Einflussfaktoren bei der Implementierung und Verstetigung des Lübecker Modells Bewegungswelten zu identifizieren und zu analysieren.

Durch das Lübecker Modell Bewegungswelten wird im Idealfall flächendeckend ein Übungsprogramm in der stationären Pflege implementiert werden können. Das wissenschaftlich evaluierte alltagsnahe Programm soll den Bewohnerinnen und Bewohnern der stationären Pflege über qualifizierte ÜL des organisierten Sports angeboten werden.

Das Lübecker Modell Bewegungswelten kann somit einen wichtigen Beitrag dazu leisten, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner in der Lebenswelt Pflegeheim positiv zu unterstützen und zu fördern.

Das Alltagstrainingsprogramm (ATP)

Um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen, wird derzeit das **„Alltagstrainingsprogramm“** (ATP) entwickelt. Als Kooperationspartner konnte die BZgA neben der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), den Deutschen Turnerbund (DTB), den Deutschen Behindertensportverband (DBS) und den Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) gewinnen. Ziel des ATP ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Das Training ist zudem so angelegt, dass es ohne große Vorbereitung in Alltagsbekleidung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Erlernt wird u.a. z.B., wie durch die bewusste Anwendung von Gehvarianten die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert werden kann, wie Alltagsgegenstände zur Kräftigung der Muskeln eingesetzt werden können oder Wartezeiten effektiv für Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen genutzt werden können. Zielgruppe des ATP sind Menschen ab 60 Jahren, die Ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten.

Umsetzung

Im ATP spielen die **Lebenswelten** eine entscheidende Rolle, welche in den privaten als auch öffentlichen Raum eingegliedert werden:
Im öffentlichen Raum (Parks, Straßen / Gehwege, Wald etc.) kann eine Kurseinheit des ATP direkt stattfinden. Die Bewegungsinhalte im Außenbereich sind abhängig von dem gewählten Weg, den vorhandenen Gegenständen / der vorhandenen Natur (Bäume, Bänke etc.) und den gewählten Hindernissen (Stöcke, Steine etc.). Die Übungen werden den Gegebenheiten angepasst und die natürlichen Bewegungsgrundformen des Menschen sollen so aktiviert, geübt und trainiert werden.
Die Lebenswelt „Wohnen / zu Hause“ wird in der Halle oder ebenfalls draußen nachempfunden. Hierbei soll so wenig Material wie nötig, Verwendung finden und nur Alltagsgegenstände als Trainingsgeräte genutzt werden (Handtuch, Stuhl, Einkaufstüten etc.).
Die TN sollen die erlernten, eingeübten und trainierten Bewegungen / Belastungen des ATP so direkt mit Ihrem persönlichen Alltag verbinden und diese nachhaltig, auch außerhalb des Kurses, anwenden können.

Den Startschuss bildet die im April 2016 beginnende Pilotphase in den Strukturen des Landessportbunds NRW. Hier ist das Programm für alle Teilnehmenden kostenfrei. Die Pilotphase wird programmbegleitend wissenschaftlich evaluiert (Übungsleiter und Teilnehmenden Befragungen). Als Mindestanforderung für die Übungsleitenden wird eine **„ÜL-Lizenz B mit der Zusatzqualifikation Rehabilitationssport“** des organisierten Sports sowie Erfahrung in der Leitung von Bewegungsangeboten im Bereich **Sport** für **ältere** Menschen vorausgesetzt.

Vorausgesetzt, dass die erwarteten Erfolge bei den teilnehmenden Männern und Frauen eintreten, beginnt ab 2017 die bundesweite Implementierung des Programms in allen interessierten Vereinen.

Fachvorträge

Iris Grimm, Koordinationsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG): „Je niedriger der soziale Status, desto höher die Risikoexposition“.

Gesundheitliche Chancengleichheit auch im Alter!?

Referentin: Iris Grimm, Koordinationsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)

Die Lebenserwartung in Deutschland liegt aktuell bei 77,7 Jahren für Männer und bei 82,8 Jahren bei Frauen. Die Altersgruppe der 55- bis 65-Jährigen umfasste im Jahr 2013 10,8 Millionen Bürgerinnen und Bürger. Für die kommenden Jahre erwarten Experten einen Zuwachs in dieser Altersgruppe: bis zum Jahr 2025 könnte die Anzahl bei 13 Millionen liegen. Das stärkste Wachstum wird aber für die Gruppe der alten Menschen (80 Jahre und älter) prognostiziert: Hier könnte sich die Anzahl verdoppeln und von rund 4,4, Millionen Männern und Frauen auf 10 Millionen ansteigen.

Zahlen, die belegen, dass die Menschen in den Industrienationen immer älter werden. Das ist eine gute Nachricht. Doch Gesundheitsversorgung und medizinische Forschung werden dadurch vor neue Herausforderungen gestellt. Krankheiten behandeln, Lebensqualität erhalten und das soziale Umfeld beachten – das sind die Eckpfeiler für gesundes Altern. Doch steht das in Deutschland jedem zu? Sozialstatus und Gesundheit hängen oft eng zusammen. Soziale Benachteiligung mindert die Gesundheitschancen und die Lebenserwartung von Betroffenen. Iris Grimm von der Koordinationsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern gab Einblicke, wie sich ungleiche Gesundheitschancen durch materielle und soziokulturelle (u. a. Bildungschancen) Verarmung auswirken können. Denn soziale Benachteiligung kann die Lebenserwartung besonders auch bei älteren Menschen verringern. Das Ausmaß der gesundheitlichen Ungleichheit im höheren Lebensalter ist bei Männern und Frauen ähnlich. Neben den unterschiedlichen materiellen Lebensbedingungen und psychosozialen Belastungen gibt es vor allem Unterschiede im individuellen Verhalten rund um die Gesundheit. Soziale Unterschiede gibt es auch im Krankheits- und Sterbegeschehen, die sich noch stärker vom mittleren ins höhere Lebensalter verlagern können. So erkranken 60- bis 63-Jährige, die freiwillig versichert sind, weniger häufig an Herzinfarkt, Lungenkrebs, Leberzirrhose oder an starken Schmerzen. Die Gruppe der 60- bis 69-jährigen Männern aus einer niedrigen Statusgruppe wird zweimal häufiger von starken bis sehr starken Schmerzen geplagt als Männer der höheren Statusgruppe, erläuterte Iris Grimm. Sie erklärte die soziale

Unterschiede von Pflicht- und freiwillig Versicherten im Krankheitsgeschehen (laut GEK-Studie) folgendermaßen: „Je niedriger der soziale Status, desto höher die Risikoexposition. Grundsätzlich erachten sozial besser gestellte Menschen ihren Gesundheitszustand besser (bis gut) als Menschen aus sozial niedrigeren Schichten“.

Um dieser Entwicklung entgegen zu wirken, wurde 2003 der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit auf Initiative der BZgA gegründet. Ihm gehören aktuell 62 Partnerorganisationen an. Menschen in schwierigen sozialen Lebenslagen sind hohen gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt. Das Anliegen des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit ist es daher, auch für diese Gruppe Bedingungen für ein gesundes Leben zu schaffen. „Es passiert gerade sehr viel, besonders in ländlichen Regionen sind die jeweiligen Einrichtungen und Institutionen sehr gut vernetzt“, weiß Grimm aus Erfahrung. Es sei ein „bundesweiter Partnerprozess“ entstanden, zu dem auch der Landkreis Passau seit Oktober 2015 gehört. Der Kooperationsverbund bietet den fachlichen Rahmen und unterstützt den Austausch als Schnittstelle zwischen Praxis, Wissenschaft und politischer Entscheidungsebene. Ziel ist es, bestehende Projekte sichtbar zu machen und Transparenz herzustellen. Alle Aktivitäten im Verbund werden auf www.gesundheitliche-chancengleichheit.de zentral dargestellt. Hier finden sich umfassende Informationen zur soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung, Veranstaltungshinweise sowie interaktive Angebote zum Fachaustausch. Ein wesentliches Element der Internet-Plattform ist die bundesweite Praxisdatenbank. Mehr als 2.000 Projekte, Programme und Netzwerke sind hier online recherchierbar. Die Koordinierungsstellen Gesundheitliche Chancengleichheit (ehemals Regionale Knoten) stellen eine etablierte Struktur der Fachkompetenz und Vernetzung in den Bundesländern dar. Sie unterstützen den Austausch zwischen den vielen Akteuren in ihrem Bundesland wie auch die Zusammenarbeit zwischen Bundes- und Landesebene. Sie moderieren und qualifizieren, machen gute Beispiele bekannt und identifizieren weitere Bedarfe.

„Die Erfahrungen des Kooperationsverbundes zeigen, dass die Kommune als wichtige Basis für erfolgreiche Gesundheitsstrategien in den Vordergrund rückt. Ich bin oft erstaunt darüber, wie viele Leute sich ehrenamtlich engagieren, um ältere Menschen zu unterstützen“, erklärte Iris Grimm. Sie stellte Praxisbeispiele vor, die die erfolgreiche Arbeit von verschiedenen Initiativen und Netzwerken aufzeigen. Beispiele hierfür sind das Generationennetz Gelsenkirchen e. V., das 2009 als loser Verbund von Trägern, Vereinen und Dienstleistern unter dem Namen Seniorennetz auf Initiative der Stadt Gelsenkirchen ins Leben gerufen wurde oder die freiwillige Organisation „Freunde alter Menschen e.V.“, einem internationalen Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, ältere Menschen vor Einsamkeit und Isolation zu bewahren (weitere Beispiele siehe Charts).

„Am wichtigsten für ältere Menschen sind die gesellschaftliche Teilhabe und die Selbstständigkeit. Wir dürfen nicht über die Bedürfnisse älterer Menschen hinweg gehen, sondern wir müssen sie miteinbeziehen und als Persönlichkeiten wahrnehmen“, resümierte Iris Grimm ihre Erfahrungen.

Weitere Informationen (Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG)):
Der Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ ist ein freiwilliger Zusammenschluss auf Bundesebene von über 50 Mitgliedern zur Stärkung der gesundheitlichen Chancengleichheit in Deutschland. Er wurde 2003 gegründet und wird in den 16 Bundesländern durch Koordinierungsstellen vertreten. Die Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG) ist 2006 dem Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ beigetreten und hat den Regionalen Knoten Bayern eingerichtet. Der Regionale Knoten Bayern wird durch die Initiative „Gesund.Leben.Bayern.“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit und durch die Gesetzlichen Krankenkassen in Bayern gefördert.

**Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG) Pfarrstraße 3, 80538 München,
Regionaler Knoten Bayern: Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten**

Telefon: 0 89 / 2184 – 355 , Telefax: 0 89 / 2184 - 357, E-mail: i.grimm@lzg-bayern.de

Internet: www.lzg-bayern.de, www.gesundheitliche-chancengleichheit.de, www.knoten-bayern.de

**Ansprechpartnerinnen:
Iris Grimm, Koordinatorin des Regionalen Knotens Bayern (i.grimm@lzg-bayern.de)
Gabriele Schmitt, Geschäftsführerin der LZG (g.schmitt@lzg-bayern.de)**

Gesundheitliche Chancengleichheit – (auch) im Alter!?

Präsentation: Iris Grimm, Koordinationsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern

Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter? Daten und Fakten zu sozialer Ungleichheit und Gesundheit im Alter

- Der bundesweite Kooperationsverbund
- Der Partnerprozess „Gesund aufwachsen für alle!“
- Kommunale Strategien, Praxisbeispiele und Unterstützungsangebote
- Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Bayern
- Überleitung zum Lerncafé Gruppe 1

Der bundesweite Kooperationsverbund - Gesundheitliche Chancengleichheit

Kernaussagen:
Aussicht auf langes und gesundes Leben nach Merkmalen wie Einkommen, Bildung oder Berufsstatus ungleich verteilt.
Zusammenhang zwischen sozialer und gesundheitlicher Lage auch im höheren Alter.

Ausmaß und Erscheinungsbild der gesundheitlichen Ungleichheit im höheren Lebensalter bei Männern und Frauen ähnlich.

Neben unterschiedlichen materiellen Lebensbedingungen und psychosozialen Belastungen vor allem Unterschiede im Gesundheitsverhalten.

Soziale Unterschiede im Krankheits- und Sterbegeschehen können sich noch stärker vom mittleren ins höhere Lebensalter verlagern.

(Quelle: Thomas Lampert, Gesundheit und Krankheit im Alter, GBE, RKI 2010)

Krankheiten und Beschwerden:
- Viele Krankheiten und Beschwerden treten in höherem Lebensalter verstärkt auf
- Soziale Unterschiede im Krankheitsgeschehen (GEK-Studie, Unterschied Pflicht- und freiwillig Versicherte): Je niedriger der soziale Status, desto höher die Risikoexposition.

- Sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen stärker von Krankheit und Beschwerden betroffen; geringere personale und soziale Ressourcen
- Häufigeres Auftreten von Krankheiten, Beschwerden und Risikofaktoren korrespondiert mit geringerer Lebenserwartung
- Männer und Frauen, die dem Armutsrisiko unterliegen, haben im Verhältnis zur höchsten Einkommensgruppe ein erhöhtes Mortalitätsrisiko (2,7- bzw. 2,4-fach); Anteil der vorzeitig verstorbenen liegt höher; geringere Lebenserwartung (10,8 bzw. 8,4 Jahre geringer)

Gute Praxis verbreiten

Die Erfahrungen guter Praxis bieten wertvolle Anregungen für die Qualitätsentwicklung in der Praxis. Die Expertinnen und Experten des Kooperationsverbundes haben mittlerweile mehr als 110 **Good Practice-Projekte, -Programme und -Netzwerke** ausgewählt.

Transparenz herstellen

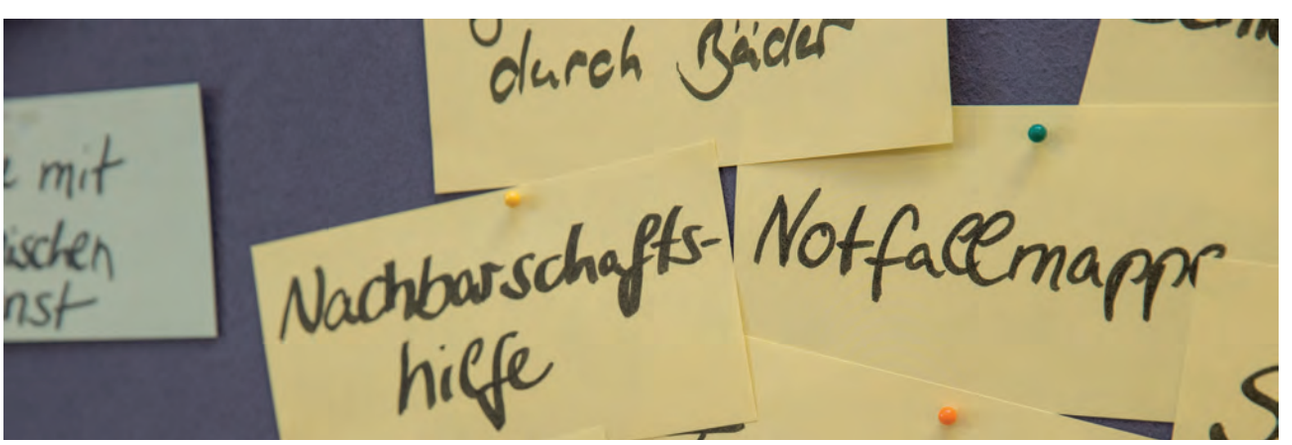
Alle Aktivitäten im Verbund werden zentral dargestellt auf ***www.gesundheitliche-chancengleichheit.de***. Hier finden sich umfassende Informationen zur soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung, Veranstaltungshinweise sowie interaktive Angebote zum Fachaustausch. Ein wesentliches Element der Internet-Plattform ist die bundesweite **Praxisdatenbank** mit mehr als 2.100 Einträgen.

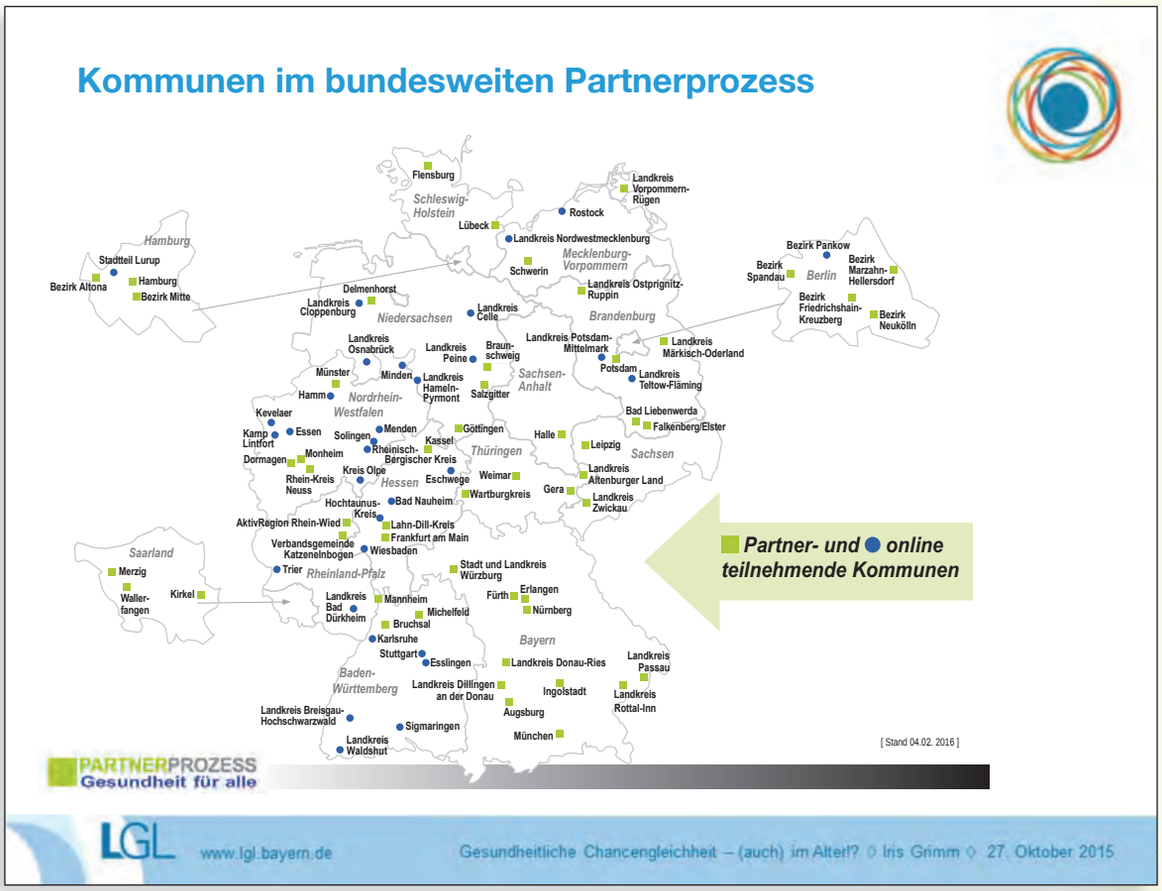
Regional vernetzen

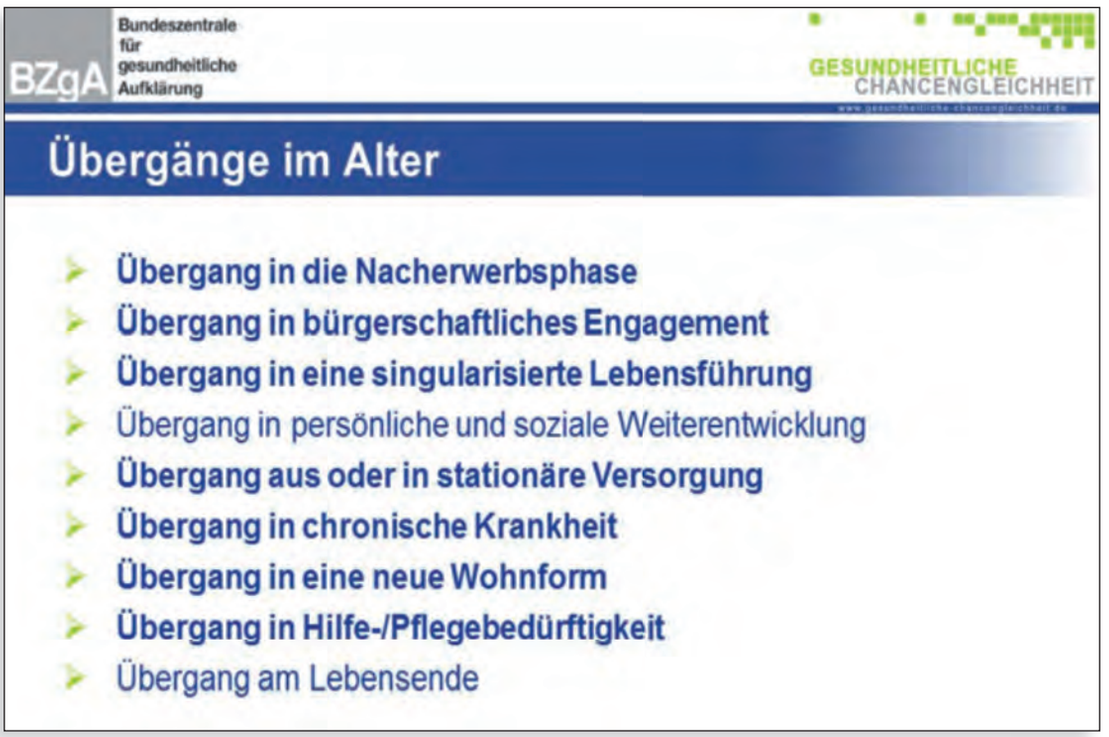
Der Kooperationsverbund hat mit den **Koordinierungsstellen *Gesundheitliche Chancengleichheit*** (ehemals Regionale Knoten) eine etablierte Landesstruktur. Sie sind die Kompetenz- und Vernetzungsstellen für soziallagenbezogene Gesundheitsförderung in den Bundesländern.

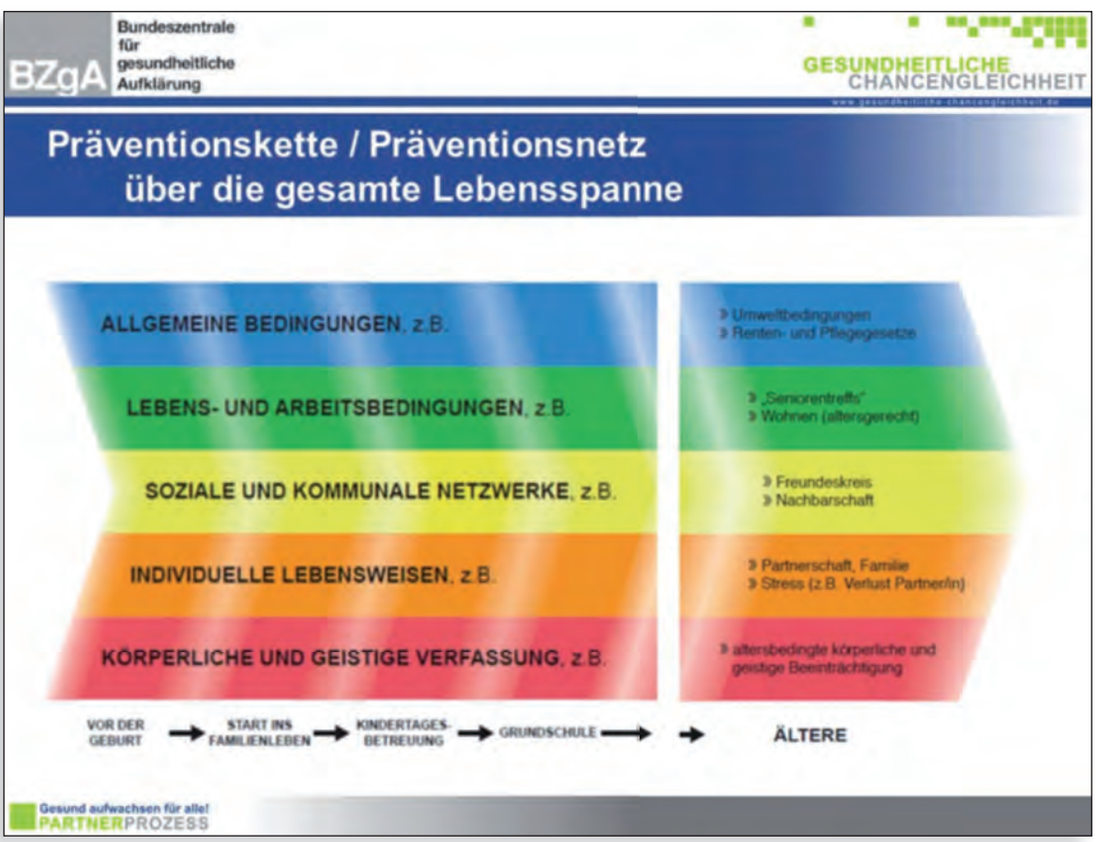
Der bundesweite Partnerprozess – Einbindung in den Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit:

➔ **Ausweitung des Partnerprozesses auf die gesamte Lebensspanne**




Kommunen im bundesweiten Partnerprozess
Flensburg
Schleswig-Holstein
Landkreis Vorpommern-Rügen
Rostock
Lübeck
Landkreis Nordwestmecklenburg
Mecklenburg-Vorpommern
Schwerin
Landkreis Ostprignitz-Ruppin
Hamburg
Stadtteil Lurup
Bezirk Altona
Hamburg
Bezirk Mitte
Delmenhorst
Landkreis Cloppenburg
Niedersachsen
Landkreis Celle
Brandenburg
Bezirk Pankow
Bezirk Spandau
Berlin
Bezirk Marzahn-Hellersdorf
Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg
Bezirk Neukölln
Landkreis Osnabrück
Landkreis Peine
Braun-schweig
Landkreis Potsdam-Mittelmark
Landkreis Märkisch-Oderland
Münster
Minden
Landkreis Hameln-Pyrmont
Salzgitter
Sachsen-Anhalt
Potsdam
Landkreis Teltow-Fläming
Hamm
Nordrhein-Westfalen
Kevelaer
Bad Liebenwerda
Falkenberg/Elster
Kamp Lintfort
Essen
Solingen
Menden
Göttingen
Halle
Leipzig
Monheim
Rheinisch-Bergischer Kreis
Kassel
Thüringen
Sachsen
Dormagen
Kreis Olpe
Rhein-Kreis Neuss
Eschwege
Hessen
Weimar
Landkreis Altenburger Land
Gera
Landkreis Zwickau
Hochtaunus-Kreis
Bad Nauheim
Wartburgkreis
AktivRegion Rhein-Wied
Lahn-Dill-Kreis
Frankfurt am Main
Verbandsgemeinde Katzenelnbogen
Wiesbaden
Saarland
Merzig
Trier
Rheinland-Pfalz
Stadt und Landkreis Würzburg
Waller-fangen
Kirkel
Landkreis Bad Dürkheim
Mannheim
Fürth
Erlangen
Nürnberg
Michelfeld
Bruchsal
Karlsruhe
Bayern
Stuttgart
Esslingen
Landkreis Donau-Ries
Landkreis Passau
Baden-Württemberg
Landkreis Dillingen an der Donau
Ingolstadt
Landkreis Rottal-Inn
Augsburg
Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald
Sigmaringen
München
Landkreis Waldshut
Partner- und online teilnehmende Kommunen
[Stand 04.02. 2016]
PARTNERPROZESS Gesundheit für alle
LGL
www.lgl.bayern.de
Gesundheitliche Chancengleichheit – (auch) im Alter!? ◊ Iris Grimm ◊ 27. Oktober 2015


BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
GESUNDHEITLICHE CHANCENGLEICHHEIT
Übergänge im Alter
Übergang in die Nacherwerbsphase
Übergang in bürgerschaftliches Engagement
Übergang in eine singularisierte Lebensführung
Übergang in persönliche und soziale Weiterentwicklung
Übergang aus oder in stationäre Versorgung
Übergang in chronische Krankheit
Übergang in eine neue Wohnform
Übergang in Hilfe-/Pflegebedürftigkeit
Übergang am Lebensende


BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
GESUNDHEITLICHE CHANCENGLEICHHEIT
Präventionskette / Präventionsnetz über die gesamte Lebensspanne
ALLGEMEINE BEDINGUNGEN, z.B.
LEBENS- UND ARBEITSBEDINGUNGEN, z.B.
SOZIALE UND KOMMUNALE NETZWERKE, z.B.
INDIVIDUELLE LEBENSWEISEN, z.B.
KÖRPERLICHE UND GEISTIGE VERFASSUNG, z.B.
Umweltbedingungen
Renten- und Pflegegesetze
„Seniorentreffs"
Wohnen (altersgerecht)
Freundeskreis
Nachbarschaft
Partnerschaft, Familie
Stress (z.B. Verlust Partner/in)
altersbedingte körperliche und geistige Beeinträchtigung
VOR DER GEBURT
START INS FAMILIENLEBEN
KINDERTAGES-BETREUUNG
GRUNDSCHULE
ÄLTERE
Gesund aufwachsen für alle!
PARTNERPROZESS

Stadtteilanalyse Weinheim-West

KGK Kommunale Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis & Heidelberg

Mehrdimensionaler Ansatz

koordiniert durch KGK-Geschäftsstelle
und Fachamt vor Ort

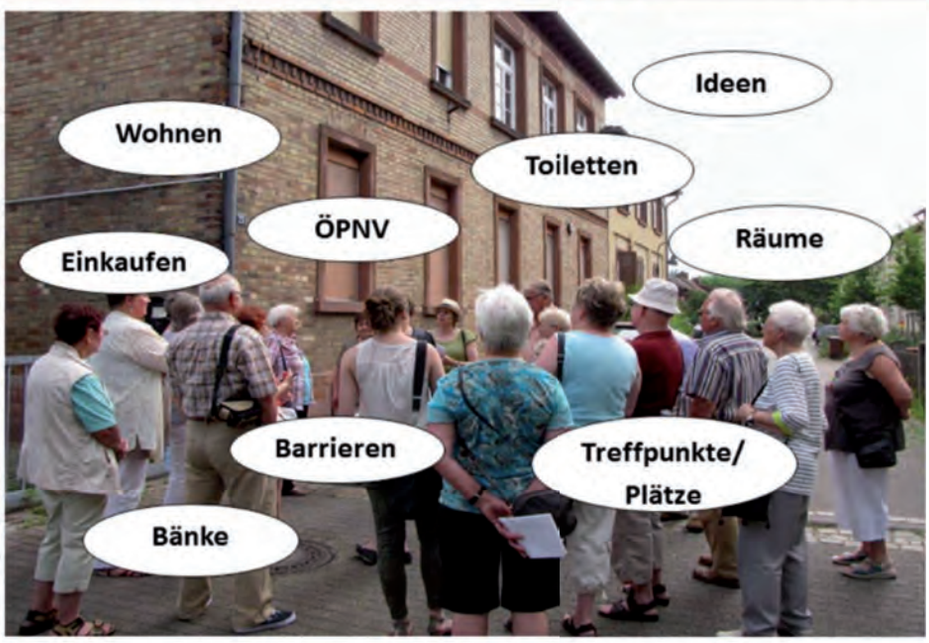
Strukturanalyse / Datenauswertung / Kartografische Darstellungen

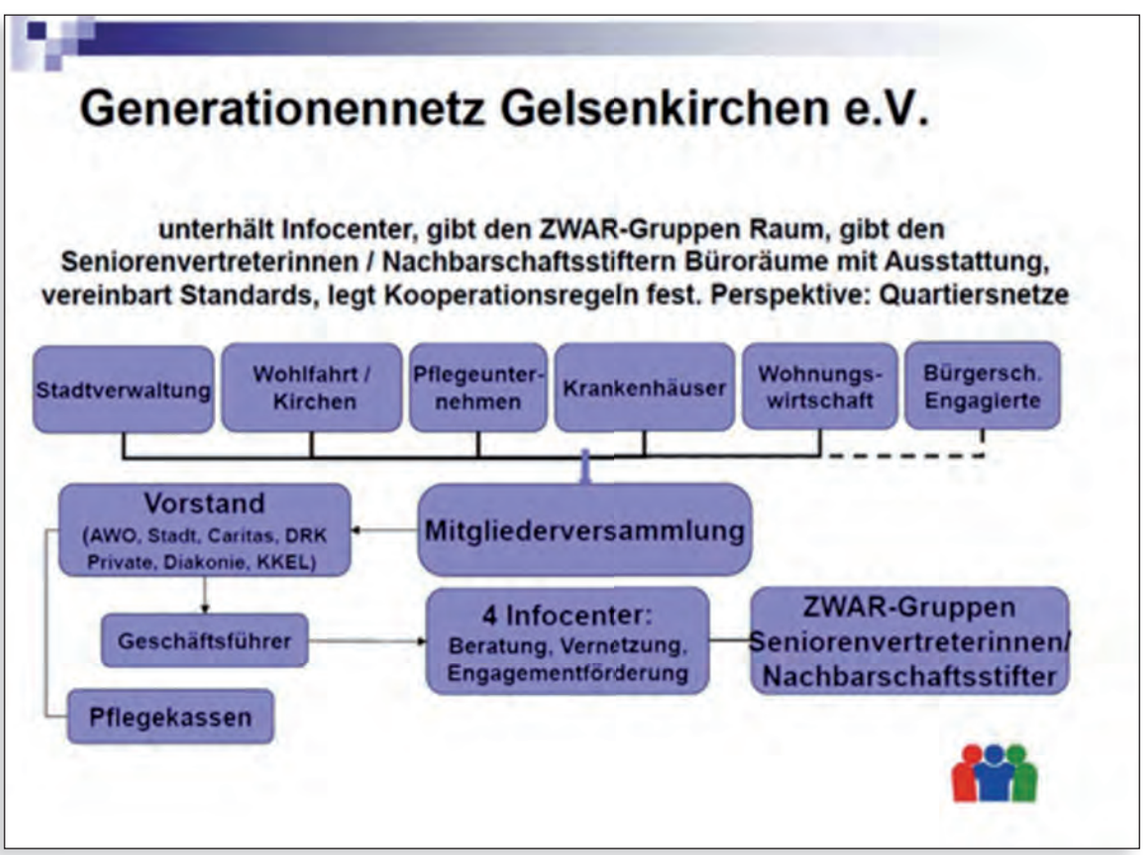
Gesprächskontakte zu „schwer erreichbaren" Personen – in Kooperation mit Landesprojekt „Pilotgesundheitsdialog"

Stadtteil-begehungen mit Anwohnern und Multiplikatoren

Netzwerkarbeit: „wichtige" Akteure & **Multiplikatoren identifizieren** und einbeziehen

KGK Kommunale Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis & Heidelberg




Generationennetz Gelsenkirchen e.V.
unterhält Infocenter, gibt den ZWAR-Gruppen Raum, gibt den Seniorenvertreterinnen / Nachbarschaftsstiftern Büroräume mit Ausstattung, vereinbart Standards, legt Kooperationsregeln fest. Perspektive: Quartiersnetze
Stadtverwaltung
Wohlfahrt / Kirchen
Pflegeunter-nehmen
Krankenhäuser
Wohnungs-wirtschaft
Bürgersch. Engagierte
Vorstand
(AWO, Stadt, Caritas, DRK Private, Diakonie, KKEL)
Mitgliederversammlung
Geschäftsführer
4 Infocenter:
Beratung, Vernetzung, Engagementförderung
ZWAR-Gruppen
Seniorenvertreterinnen/ Nachbarschaftsstifter
Pflegekassen

- Vermittlung ehrenamtlicher Helfer aus der Nachbarschaft
- Regelmäßige Austauschtreffs

Diakonie Hasenbergl

Nachbarschaftshilfe Hasenbergl Seniorennetzwerk

Für wen wir da sind

Viele Menschen, vor allem ältere, wünschen sich Unterstützung im Alltag und mehr soziale Kontakte.
Wenn die eigenen Kräfte schwinden oder Familie, Freunde und Bekannte nicht mehr in der Nähe wohnen, ist es wichtig, sich neue tragfähige Netzwerke zu schaffen zur Alltagsbewältigung und gegen Vereinsamung.

Wir unterstützen Seniorinnen und Senioren, indem wir ihnen ehrenamtliche Helfer/innen und Helfer aus der Nachbarschaft vermitteln. Durch regelmäßige Treffen bieten wir ihnen die Möglichkeit, sich kennen zu lernen, auszutauschen und zu vernetzen.

Kommen Sie zu einem persönlichen Gespräch oder rufen Sie einfach an! Wir helfen gerne weiter!

Unsere Ziele sind

- Menschen zusammen zu bringen im Geben und Nehmen
- Nachbarschaftliche Hilfe mobilisieren und organisieren
- Ein stabiles Netzwerk knüpfen und begleiten
- Menschen in sozialen Notsituationen unterstützen
- Einsamkeit oder soziale Ausgrenzung verhindern oder entgegen zu wirken
- Angehörige unterstützen

Was wir brauchen

Um diese Vermittlungsarbeit zu leisten, brauchen wir Ihre Mithilfe!

Helfen Sie durch ehrenamtliches Engagement Menschen, die Ihre Hilfe benötigen. Es geht dabei nicht um viel Zeit, die sie aufwenden müssen, sondern um kleine Hilfestellungen oder regelmäßige Kontakte zu Menschen, die sich an uns wenden. Spezielle Kenntnisse sind dazu in der Regel nicht erforderlich.

Was wir Ihnen bieten

- Ein persönliches Aufnahmegespräch
- Eine bedarfsgerechte passende Vermittlung
- Regelmäßige Treffen zum Austausch und Kennenlernen sowie Vernetzung
- Wir stehen Ihnen bei Fragen oder Problemen zur Verfügung
- Wir bilden Sie weiter
- Auf Wunsch bescheinigen wir Ihnen Ihr (regelmäßiges) Engagement
- Sie bestimmen selbst die Art und Dauer Ihres Engagements bzw. der Hilfe

helfen
Nachbarn
Nachbarn

Freunde alter Menschen e.V.
les petits frères des Pauvres

Zielgruppe:

- über 75 Jahre alt
- Isolation zuhause oder im Pflegeheim
- eingeschränkte Mobilität
- keine Angehörige / soziales Umfeld

Ziele:

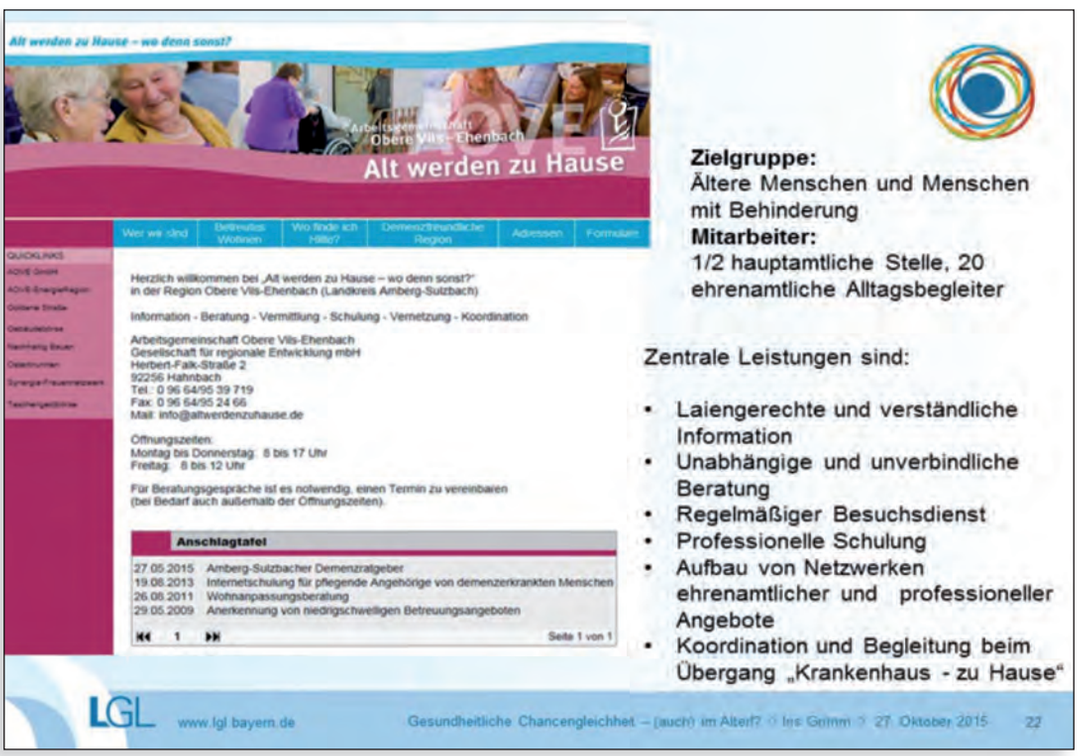
- Einsamkeit und Armut im Alter verhindern
- Soziale Teilhabe
- Lebensqualität und –freude
- Lösung von Problemen vielerlei Art

Aktivitäten

Freunde alter Menschen e.V. ist eine Freiwilligen-Organisation mit internationaler Ausrichtung. Weltweit engagieren sich Freiwillige und Mitarbeiter gemeinsam gegen die Vereinsamung von alten Menschen. Unser Verein in Berlin konzentriert sich auf Menschen im hohen Alter, die häufig nicht mehr mobil und fit sind. Unser Engagement dabei ist vielfältig.

- Wir besuchen regelmäßig alte Menschen und unternehmen Reisen und Ausflüge mit ihnen.
- Wir setzen auf die persönliche Begegnung zwischen gleichberechtigten Partnern.
- Unsere Freiwilligen besuchen dabei jeweils nur ein, maximal zwei alte Menschen. Nicht selten ergeben sich dabei dauerhafte Freundschaften.
- Wir veranstalten Weihnachtsfeiern, Spiele-Nachmittage, Kaffeeklatsch, Mittagessen, Erzählcafés und unterhalten einen Telefondienst.
- Wir organisieren betreute Wohnformen für demenzkranke Menschen und unterstützen Initiativen zu deren Verbreitung.
- Wir stärken die Nachbarschaft im Quartier und unterstützen pflegende Angehörige.

ISS
FAU
FRIEDRICH-ALEXANDER UNIVERSITÄT ERLANGEN-NÜRNBERG
Stadt Erlangen
Gesund.Leben.Bayern.
Das GESTALT-Projekt
GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten
Auftraggeber: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern.
Träger: Institut für Sportwissenschaft und Sport (ISS), Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Stadt Erlangen, Sportamt
Projektleiter: Prof. Dr. Alfred Rütten
Projektbeginn: 2010
Ziel: Prävention von Demenz über physische, geistige und soziale Aktivierung
Inhalte: Evidenzbasiertes, multimodales, 6-monatiges Bewegungsprogramm & begleitende Telefonberatung
Zielgruppe: Ältere Erwachsene (60 plus), die ein erhöhtes Risiko für Demenzerkrankungen aufweisen. Besonders: Körperlich Inaktive und sozial Benachteiligte.
Förderung des körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens
Begleitende Bewegungsberatung:
• Integration von Bewegung in den Alltag
• Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität
• Bewegungsaufgaben für zuhause
• Zielsetzungstraining
• Barrieremanagement
• bewusstes Wahrnehmen und Kennenlernen von Bewegungsangeboten vor Ort.
LGL
www.lgl.bayern.de
Gesundheitliche Chancengleichheit – (auch) im Alter? | Ina Gramm | 27. Oktober 2015
21


Alt werden zu Hause – wo denn sonst?
Arbeitsgemeinschaft Obere Vils - Ehenbach
Alt werden zu Hause
Wer wir sind
Betreutes Wohnen
Wo finde ich Hilfe?
Demenzfreundliche Region
Adressen
Formulare
QUICKLINKS
Herzlich willkommen bei „Alt werden zu Hause – wo denn sonst?"
in der Region Obere Vils-Ehenbach (Landkreis Amberg-Sulzbach)
Information - Beratung - Vermittlung - Schulung - Vernetzung - Koordination
Arbeitsgemeinschaft Obere Vils-Ehenbach
Gesellschaft für regionale Entwicklung mbH
Herbert-Falk-Straße 2
92256 Hahnbach
Tel.: 0 96 64/95 39 719
Fax: 0 96 64/95 24 66
Mail: info@altwerdenzuhause.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag: 8 bis 17 Uhr
Freitag: 8 bis 12 Uhr
Für Beratungsgespräche ist es notwendig, einen Termin zu vereinbaren
(bei Bedarf auch außerhalb der Öffnungszeiten).
Anschlagtafel
27.05.2015 Amberg-Sulzbacher Demenzratgeber
19.08.2013 Internetschulung für pflegende Angehörige von demenzerkrankten Menschen
26.08.2011 Wohnanpassungsberatung
29.05.2009 Anerkennung von niedrigschwelligen Betreuungsangeboten
Seite 1 von 1
Zielgruppe:
Ältere Menschen und Menschen mit Behinderung
Mitarbeiter:
1/2 hauptamtliche Stelle, 20 ehrenamtliche Alltagsbegleiter
Zentrale Leistungen sind:
• Laiengerechte und verständliche Information
• Unabhängige und unverbindliche Beratung
• Regelmäßiger Besuchsdienst
• Professionelle Schulung
• Aufbau von Netzwerken ehrenamtlicher und professioneller Angebote
• Koordination und Begleitung beim Übergang „Krankenhaus - zu Hause"
LGL
www.lgl.bayern.de
Gesundheitliche Chancengleichheit – (auch) im Alter? | Ina Gramm | 27. Oktober 2015
22

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

GESUNDHEITLICHE CHANCENGLEICHHEIT

Teilziele beim Auf- und Ausbau von Präventionsnetzen bei älteren Menschen

- Unterstützung eines gesunden Lebensstils (Bewegung, Ernährung, Sturzprävention…)
- Optimierung der gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung
- Transparenz und Qualität von wohnortnahen Angeboten für Ältere verbessern
- Kultur- und Freizeitangebote für Ältere ausbauen
- Barrierefreiheit im Wohnumfeld gewährleisten
- Rahmenbedingungen für Gesundheit im Wohnumfeld schaffen: z.B. Nachbarschaft, Sauberkeit, Sicherheit
- Bedarfsorientierte und finanzierbare Wohnformen schaffen
- Generationenverbindende Angebote ausbauen
- Teilhabe und Selbständigkeit

Gesund aufwachsen für alle! PARTNERPROZESS

Bundeswettbewerb

Gesund älter werden in der Kommune – bewegt und mobil Mai 2015 – März 2016

Ausgezeichnet werden…

- kommunale Konzepte zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen,
- Maßnahmen und Angebote zur Erreichung alltagsbezogener Bewegungs- und Mobilitätsförderung von älteren Menschen,
- …

Gesund aufwachsen für alle! PARTNERPROZESS

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

GESUNDHEITLICHE CHANCENGLEICHHEIT

Weitere Unterstützungsangebote:
www.aelter-werden-in-balance.de

Vielfältige Tipps und Anleitungen für mehr Bewegung im Alltag sowie allgemeine Informationen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen

Für Menschen ab 65 Jahren mit dem Ziel, Krankheiten und Einschränkungen vorzubeugen und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern – ein aktiver Alltag für ältere Menschen

Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO):
Initiativen und Projekte zur Verbesserung der Lebensqualität und der Gesundheit älterer Menschen

Gesund aufwachsen für alle! PARTNERPROZESS

Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Bayern

Aufgaben

- **Vertretung des bundesweiten Kooperationsverbundes** für „Gesundheitliche Chancengleichheit" **auf Landesebene**
- **Stärkung gesundheitlicher Chancengleichheit** auf Landesebene
- **Unterstützung von Strukturbildung und Vernetzung** in der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung auf Landesebene
- Förderung von **Austausch und Zusammenarbeit zwischen Akteuren aus Gesundheitswesen und anderen gesundheitsrelevanten Handlungsfeldern** auf Landes- und kommunaler Ebene
- Beitrag zur **Weiterentwicklung der Praxis** und **Förderung von Qualitätsentwicklung**

Angebote der Koordinierungsstelle in Bayern (1)

- Kontakt zu bundes- und landesweiten Netzwerken, z.B. zum **Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit** www.gesundheitliche-chancengleichheit.de und der Plattform www.inforo-online.de für **Austausch und Vernetzung**
- Vermittlung von **Kooperationspartnern auf kommunaler Ebene** durch den Partnerprozess „Gesund aufwachsen für alle!" zur Stärkung der Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen sowie über die gesamte Lebensspanne
- Planung und Durchführung von **Fachtagungen und Workshops zum kommunalen Partnerprozess**, Unterstützung von Kommunen

Angebote der Koordinierungsstelle in Bayern (2)

- Förderung von **Austausch und Zusammenarbeit zwischen Akteuren** aus **Gesundheitswesen** und anderen **gesundheitsrelevanten Handlungsfeldern** auf Landes- und kommunaler Ebene
- **Unterstützung der Praxis** durch Kontaktvermittlung zu Projekten und Initiativen zum Thema Gesundheitliche Chancengleichheit
- Kostenloser Versand von **Materialien, u.a. Tagungsdokumentationen, Leitfäden u.a.**

Prof. Dr. Holger Hassel, Leiter des Instituts für angewandte Gesundheitswissenschaften (IaG) der Hochschule Coburg. Seine Lehr- und Forschungsgebiete sind Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung, Kommunale Gesundheitsförderung, Health Literacy und Intergenerative Lernkonzepte.

GeWinn „Gesund älter werden mit Wirkung“

Referent: Prof. Dr. Holger Hassel, Leiter des Instituts für angewandte Gesundheitswissenschaften (IaG) der Hochschule Coburg.

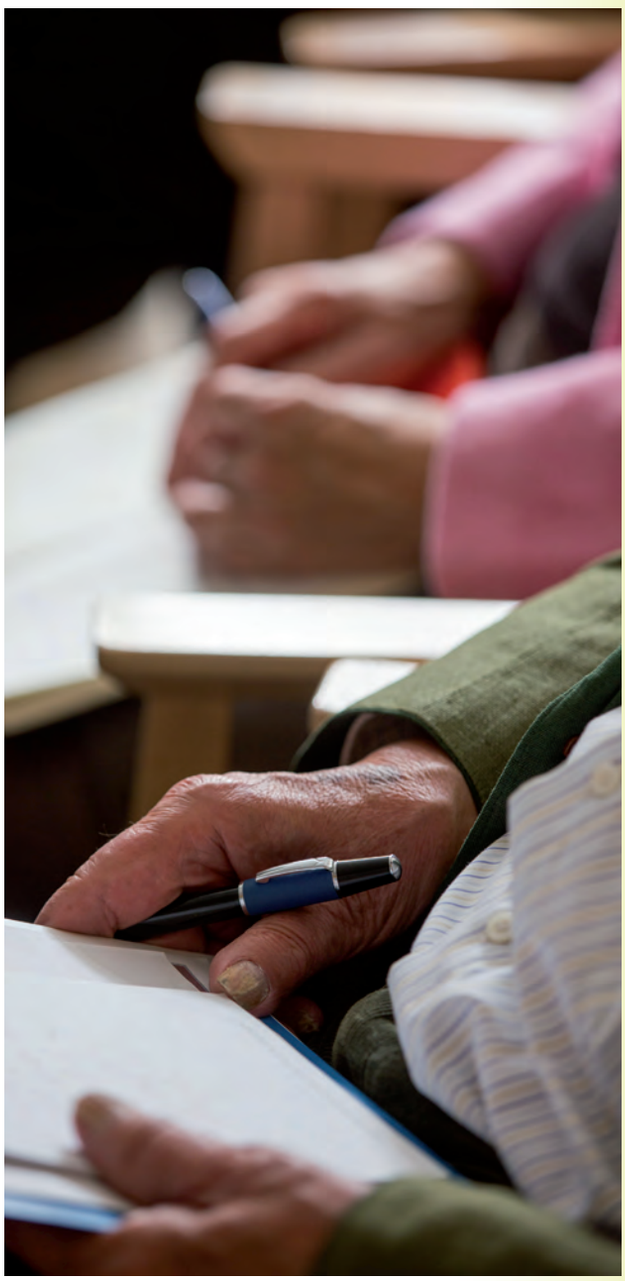
Menschen, die sozial gut vernetzt sind, verfügen über eine höhere Lebensqualität. Eine gute Vernetzung ist aber gerade in ländlich strukturierten Regionen oft eine Herausforderung, vor allem für ältere Menschen. Deshalb sei es wichtig, selbst aktiv zu werden, soziale Kompetenzen aufzubauen und in einer Gemeinschaft anzukommen, erklärte Prof. Holger Hassel von der Hochschule Coburg in seinem Vortrag. Das Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften (IaG) agierte als Mitorganisator der Fachtagung in Ortenburg. Prof. Hassel stellte das Forschungsprojekt „Gesund älter werden mit Wirkung – GeWinn“ vor, welches im Dezember 2015 unter seiner Leitung startete. Da die Lebenserwartung von Frauen und Männer in Deutschland stetig steigt, tritt ein Faktor immer stärker in den Vordergrund: die Gesundheit. Mit „GeWinn“ sollen Menschen ab Sechzig darin unterstützt werden, in kleinen Gruppen aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Es gebe Gruppen, die es besonders schwer haben, auf ihre Gesundheit zu achten und in einer Gemeinschaft anzukommen. Als Beispiel nannte er alleinstehende Männer, die – unabhängig von Einkommen und sozialen Unterschieden – größere Probleme als Frauen haben, sich im Alter zu organisieren.

Doch wie können ältere Menschen aktiv ihre Gesundheit beeinflussen? Am Anfang stehe immer die Frage: Was tut mir gut? Wie komme ich an die passenden Informationen? Viele Ältere haben ein star-

kes Interesse an den Informationen, die im Internet bereitgestellt werden. Ihnen fehlen jedoch häufig die Kompetenzen, um mit den neuen Medien umgehen zu können. Das Forschungsprojekt will sie unterstützen, ihre Gesundheit in kleinen Gruppen aktiv zu fördern und chronische Erkrankungen zu meistern. Dazu gehört auch, im Internet hilfreiche Gesundheitsinformationen herauszufinden, um gut auf das Gespräch mit einem Facharzt vorbereitet zu sein. Wichtig sei dabei, die Informationen richtig zu verstehen, um gute, individuelle Entscheidung zu treffen. „Gesundheitskompetenzen“ nennt Prof. Hassel diese Fähigkeiten. Dazu gehören Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und das Wissen, was gut für den Einzelnen ist. Selbstfürsorge, Essen und soziale Teilhabe sind weitere Faktoren, die eine umfassende Gesundheitskompetenz ausmachen. In dieser Disziplin stehen die Deutschen im EU-Vergleich nur im Mittelfeld, schlechter als unsere Nachbarn in Holland und gleichauf mit Polen. Woran liegt dieses mittelmäßige Ergebnis und warum schneiden die Holländer besser in Sachen Gesundheitskompetenz ab? „Immer wenn Leute etwas zusammen machen, ist das ein guter Schutzfaktor“, erklärt Prof. Hassel. Bei unseren niederländischen Nachbarn achte der Staat sehr auf die kommunale Entwicklung. Wichtig sei es, dass sich strukturell etwas ändere, allerdings dauert es lange, bis sich die Situation vor Ort nachhaltig wandelt, erläuterte der Professor.

Deshalb sei das Forschungsprojekt „Gesund älter werden mit Wirkung – GeWinn“ so angelegt, dass gesunde Lebenswelten entstehen können. Ab dem 60sten Lebensjahr kommt bei jedem Menschen mindestens eine chronische Erkrankung vor. „Wir müssen lernen, damit umzugehen.“, sagt Hassel. Das Programm von „GeWinn“ ist partizipativ angelegt. Die Arbeitsinhalte werden von interessierten Seniorinnen und Senioren gemeinsam mit Forschern erarbeitet. Durch Schulungen werden besonders Engagierte qualifiziert, Gruppen selbst leiten zu können. Ein Jahr lang setzen sich die Gruppen dann intensiv mit ihrer Gesundheit und Lebensqualität auseinander. Ziel ist es, auch in den Kommunen Entwicklungsprozesse anzustoßen, um möglichst viele ältere Menschen zu erreichen. Die Hochschule Coburg arbeitet dazu in Bayern mit den Landkreisen Coburg, Ansbach, Passau und Würzburg zusammen.

Das Forschungsprojekt „GeWinn“ läuft drei Jahre lang. Es wird von den Hochschulen Coburg und Magdeburg-Stendal mit Unterstützung der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg umgesetzt und durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Die Projektkoordination liegt bei Alvia Killenberg, die – in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg – an der Hochschule Coburg ihre Doktorarbeit schreibt.



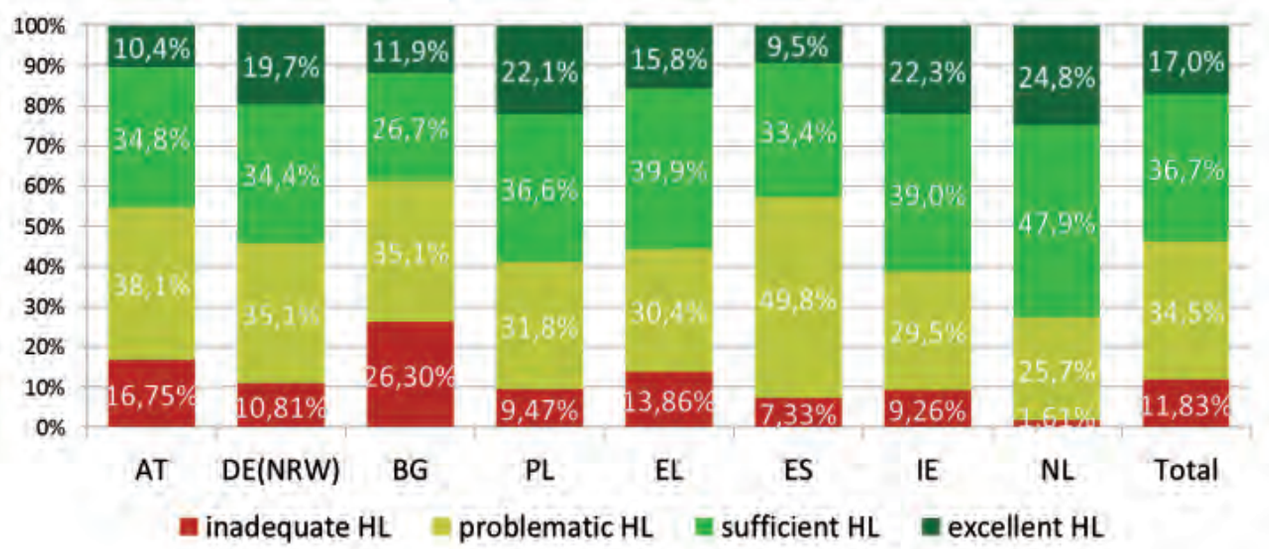
Kurzpräsentation: „Gesund älter werden mit Wirkung – GeWinn“

DAS tut mir gut! Die Gesundheit selbst in die Hand nehmen?

Was tut mir GUT?
- An die Informationen kommen…
- Das Ganze verstehen können…
- Spreu vom Weizen unterscheiden können…
- Für sich eine gute Entscheidung treffen können…
  „packen wir es an!“

Gesundheitskompetenz bei älteren Menschen
- Ungleiche Verteilung
- Mitten im Leben und gleichzeitig gut informiert --> durchschnittlich deutlich höhere Gesundheitskompetenz
- Migrationshintergrund verstärkt das Risiko…
- Gesundheitskompetenz --> Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Gesundheitskompetenz --> verringert Tabak- und Alkoholkonsum

Gesundheitskompetenz im EU-Vergleich:



Doyle, Gerardine, Cafferkey, Kenneth, Fullam, James (2012): The European Health Literacy Survey: Results from Ireland. http://vc-health.kums.ac.ir/kums_content/media/image/2013/09/33757_orig.pdf (Zugriff 04.05.2015).

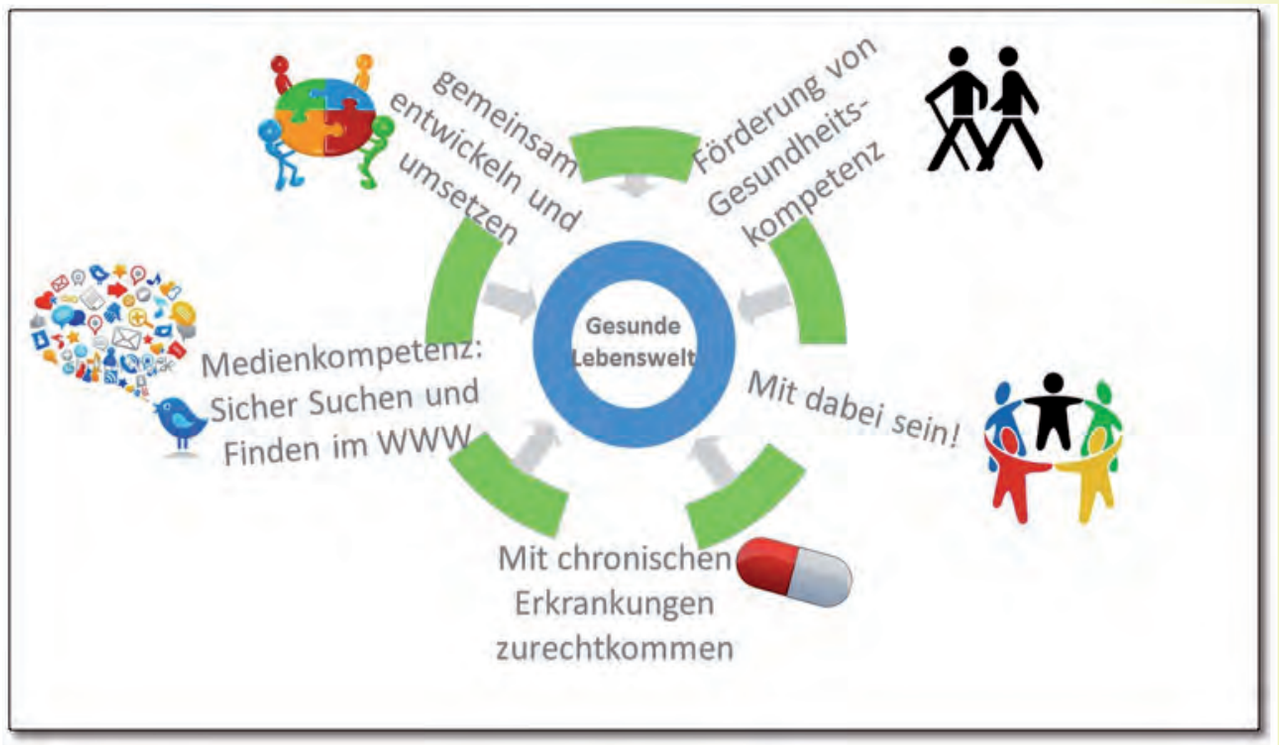
GeWinn - Ein stark-mach-Programm
Steckbrief GeWinn:
Gesund älter werden mit Wirkung. Health Literacy für mehr Lebensqualität und soziale Integration.

Förderung:	- Bundesministerium für Bildung und Forschung
	- Förderzeitraum: 01.12.2015 bis 30.11.2018
Beteiligte u. a.:	- Landkreis Passau
	- Hochschule Coburg, Hochschule Magdeburg-Stendal, Pädagogische Hochschule Ludwigsburg

Inhalte von GeWinn:
SeniorInnengruppen mit PeerModeration
SeniorInnengruppen durchlaufen ein Bildungsprogramm
SeniorInnengruppen beteiligen sich an kommunaler GF
SeniorInnengruppen Health Literacy

GeWinn konkret: · Die richtigen Themen · Die engagierten Gruppenleiter

Ziele von GeWinn:



LernCafés

LernCafé 1
„Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter! – Eine Bestandsaufnahme“

mit Iris Grimm, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)

1. Wie sieht es mit Gesundheitlicher Chancengleichheit für Ältere im Landkreis Passau aus?

- Fachärzte sind schlecht erreichbar
- Gefahr der Isolation
- Hausärztemangel
- Planungsstruktur vs. Regionalstruktur (med. Versorgung)
- Abhängigkeit von Finanzierungen
- Unterschied Privatversicherung/ gesetzliche KV
- Der Bevölkerung fehlen kleinere Einrichtungen
- Erreichbarkeit von Selbsthilfegruppen und kulturellen Veranstaltungen ist schlecht
- Sozialer Status
- Probleme mit medizinischem Dienst - Versorgungspläne der Kassenärztliche Vereinigung Bayern

2. In welchen Bereichen findet Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter bereits Berücksichtigung?

- Nachbarschaftshilfe
- Fahrdienste (zum Arzt, zum Einkaufen)
- Besuchsdienste
- Hausmeisterdienste
- Hilfen im Haushalt
- Kommunale Vereine
- Wohlfahrt/Genossenschaften
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V. (Ansprechpartner vor Ort)
- Verhinderungspflege/ Pflegekasse
- Seniorenbeiräte - Seniorenkreis - Seniorenratgeber
- Ambulante Dienste der Fachstellen
- Notfallmappe - Fördertöpfe - Seniorenbriefkasten
- Bäder

3. In welchen Bereichen treten Schwierigkeiten/ Hindernisse auf?

- Mangelnde Infrastruktur im ländlichen Raum
- Wenig Fachärzte im ländlichen Bereich
- Geld wird für Verwaltung verbraucht
- Sparmaßnahmen
- Mangelnde Barrierefreiheit
- Personaleinsparungen (z. B. Automaten)
- Rückzug staatlicher Institutionen

Iris Grimm, Koordinationsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG): „Je niedriger der soziale Status, desto höher die Risikoexposition“.

4. Welche Ressourcen/ Lösungen gibt es, Gesundheitliche Chancengleichheit anzustreben?

- Medizinische Versorgung muss gewährleistet sein
- Seniorenclubs/ Zusammenkünfte
- Begrüßungsdienst für Neubürger

5. Wo benötigen Sie Unterstützung?

- Bei ehrenamtlichen Tätigkeiten / Strukturhilfe für Ehrenamt / Finanzielle Unterstützung des Ehrenamts
- Laufbänder auf Gehwegen
- Barrierefreie Bahnhöfe
- Politik vor Ort

LernCafé 2
„Alt ist nicht gleich alt! – Wie können wir Zielgruppen gezielt ansprechen?“
mit Petra Frauenstein, Senioren- und Stiftungsamt Stadt Regensburg, Manfred Rohm, Stadtteilkümmerer

Um möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu wohnen, brauchen ältere Menschen Unterstützung und Hilfe. In Regensburg hat sich das Netzwerk ReNeNa (Regensburgs Nette Nachbarn) entwickelt, ein Modellprogramm, das das freiwillige Engagement aller Generationen fördert, die verschiedenen Hilfsangebote vernetzt und neue initiiert. ReNeNa bildet ein Netzwerk verschiedener Kooperationspartner aus den Kirchen, den Wohlfahrtsverbänden, der Stadt und Vereinen. Es kommen ständig neue Partner zu dieser gewinnbringenden Kooperation dazu.

„Solidarität innerhalb und zwischen den Generationen – für eine gemeinsame Zukunft“

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren, die Hilfestellungen im alltäglichen Leben benötigen
- An Menschen, die sich mit ihren Fragen und Problemen lieber an einen persönlichen Ansprechpartner wenden, als an eine Behörde

Was bietet ReNeNa?

- Beratung bei allen Problemstellungen des häuslichen Wohnens
- Recherche der richtigen Lösung
- Vermittlung von zuverlässigen Hilfen und Kontakten

Ein wesentlicher Bestandteil von ReNeNa sind die Stadtteilkümmerer. Diese kennen sich in ihrem Wohnumfeld bestens aus und stehen als Ansprechpartner bei Problemen und Fragen zur Verfügung. Sie koordinieren Hilfe und Helfer und haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen. Kosten entstehen für Hilfesuchende keine.

Die Stadtteilkümmerer:

- unterstützen wohnortnah
- sind Ansprechpartner für Seniorinnen und Senioren, die Hilfe benötigen
- fördern selbstbestimmtes Leben und Wohnen älterer Menschen
- unterstützen Angehörige und Nachbarn
- vernetzen professionelle und ehrenamtliche Hilfen im Quartier
- aktivieren Nachbarschaften
- fördern freiwilliges Engagement, um Menschen zu motivieren, sich gegenseitig zu helfen und sich als Stadtteilkümmerer für eine gemeinsame Zukunft in Regensburg einzubringen

1. Herausforderungen sind die Erreichbarkeit:

- von Engagierten
- von Nutzern
- Menschen mit Migrationshintergrund
- Niedriger Bildung
- Fehlende finanzielle Ressourcen

2. Möglichkeiten:
- Türöffner wie Ärzte, ambulante Dienste, Kooperationspartner
- Begegnungszentren in den Ortsteilen

3. Hemmschwellen:
- Infrastruktur
- Barrierefreiheit
- große Entfernungen

Netzwerk ReNeNa (Regensburgs Nette Nachbarn). Das Projekt wurde bereits 2009 vom Senioren- und Stiftungsamt der Stadt Regensburg ins Leben gerufen. Es gilt als „Leuchtturmprojekt“ im Rahmen der Freiwilligendienste aller Generationen (FDaG) und wurde für drei Jahre vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. Heute steht ReNeNa auf eigenen Beinen und verbindet 18 Kooperationspartner.
Kontakt:
ReNeNa - Servicebüro
Telefon (0941) 507-5599
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr

LernCafé 3
„Gesellschaftliche Teilhabe! Möglichkeiten der Beteiligung“
mit Ulrike Pleintinger, Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern

Ulrike Pleintinger lädt zum „Lerncafé“ unter dem Motto „Gesellschaftliche Teilhabe! Möglichkeiten der Beteiligung“ ein. Als gelernte Altenpflegerin und Mitarbeiterin bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern hat sie viele Erfahrungen im täglichen Alltag mit Senioren gesammelt. An ihrem Workshop beteiligen sich Seniorenbeauftragte aus der Region, Mitarbeiter von ansässigen Krankenkassen, Absolvierende der Hochschule Coburg und Verbandsmitarbeiter der Arbeiterwohlfahrt (AWO). Zu Beginn stellen sich alle Teilnehmer vor und definieren, was für sie persönlich gesellschaftliche Teilhabe bedeutet:

- Kommune, die regelmäßig Rundfahrten durch die Stadt für ältere Menschen anbietet. Dabei geben die Stadträte Einblicke in ihre aktuelle, politische Ideen und Projekte. Danach veranstalten sie eine Brotzeit für die Seniorinnen und Senioren. Gemeinsames Essen und Trinken ist dabei wichtig, um sich auszutauschen.
- Besuche beim Optiker für Fachgespräche. Den Menschen werden auf diese Weise bestehende Ängste genommen.
- Niemand darf sich alleine fühlen. Das gilt besonders für die Menschen, die zu Hause wohnen bleiben. In Seniorenheimen gibt es Gemeinschaften. Die Motivation ist wichtig. Menschen müssen vor Ort in der Gemeinde integriert werden.
- Wichtig ist das generationenübergreifende Miteinander.
- Erlebnisse, die gesellschaftliche Teilhabe leicht werden lassen. Positiv erlebte Teilhabe in Familien, Pfarreien, Organisationen und Gemeinden.

Seniorenbeauftragte (Aldersbach) Heidy Rabs: „Gesellschaftliche Teilhabe heißt für mich schon miteinander zu ratschen. Deshalb habe ich eine Strickgruppe ins Leben gerufen, um die Leute zusammenzubringen. Wir brauchen Angebote, um ältere Menschen aus ihren Häusern zu locken. Sie sollen neue Eindrücke bekommen.“

Gerlinde Saller (AWO): „Man muss die Leute individuell mitnehmen. Da reicht der Kirchgang nicht mehr aus“.
Siegfried Depold, AWO Niederbayern/Oberpfalz, AWO Seniorenbeirat: „Es hat lange gedauert bis Seniorinnen und Senioren als vollständige Menschen integriert oder eher inkludiert wurden. Politische Gremien gehen jetzt erst darauf ein. Das war vor dem Demografischen Wandel noch kein Thema.“

Ulrike Pleitinger fordert die Teilnehmer dazu auf, sich Bilder aus einer Situation ins Gedächtnis zu rufen, in der sie sich gerne einbringen wollten, dies aber nicht so gut geklappt hat. Was war störend? Was hat mich vielleicht daran gehindert, mich zu engagieren?

Negativ erlebte Beispiele gesellschaftlicher Teilhabe:
- Anstrengende ehrenamtliche Einsätze, die manchmal schwierig umzusetzen sind. Eine Frau berichtet von einem Seniorennachmittag im Zoo, bei dem ein älterer Mann kurzfristig verloren ging. Hoher Stressfaktor für Ehrenamtliche.
- Überforderung durch persönliche Betroffenheit: Der Besuch von Beerdigungen, um einige Worte zu sprechen, kann eine bedrückende, individuelle Erfahrung sein. „Man erkennt, wie schnell das Leben an einem vorüberzieht“.
- Anfeindungen und Ablehnung in der Gemeinschaft. Ehrenamtliche Arbeit, die beim Umsetzen von neuen Ideen im Hintergrund abgelehnt wird. „Dabei sollte doch etwas auf die Beine gestellt werden, dass allen hilft“.
- Negativ erlebte Erfahrungen: Angebot des gemeinsamen Teamsports und viele springen ab.
- Wenn grundsätzlich die Möglichkeit der gesellschaftlichen Teilhabe fehlt z. B. bei Demenz. „Diese Einsicht hat mich sehr betroffen gemacht“.
- Frustration: Wenn Projekte an mobilen Möglichkeiten scheitern.
- Vereinsarbeit wird nicht weitergeführt, weil kein Nachfolger zur Verfügung steht.
- Nachfolger ist nicht fähig oder willens den Verein (die Menschen) „zusammen zu halten“.
- Hohe Erwartungshaltung von „Konsumenten“. Hier wird oft professionelles Arbeiten erwartet, das in keinem Zusammenhang mehr mit einem Ehrenamt steht.
- Unangemessene Kritik
- Die praktische Arbeit bleibt oft an einigen Wenigen hängen, aber: „Im Team wird jeder gebraucht“.

Ulrike Pleintinger: „Ich hoffe bei diesem Fachkongress neue Beziehungen zu knüpfen und Leute kennenzulernen. Außerdem ist es tröstlich, dass andere Gemeinden oder Institutionen ähnliche Probleme haben." Die Referentin ist gelernte Altenpflegerin und arbeitet seit 2008 bei den Kontaktstellen für Niederbayern. Sie engagiert sich auch bei der „Gesunden Gemeinde".

- Das Bewusstsein über die Fülle der zu übernehmenden Aufgaben ist einigen Neueinsteigern bei der Wahl noch nicht klar.
- Familiäre Konflikte bremsen das Engagement.
- Der zeitliche Rahmen des Ehrenamtes oder die persönlichen Möglichkeiten verändern sich.
- Mangelnde Absprachen und Unzuverlässigkeit.

Im zweiten Durchgang sollen sich die Teilnehmer Bilder ins Gedächtnis rufen, die sie in einem Ehrenamt zeigen. Eine Aufgabe, die Sie gerne ausgeübt und in der Sie Befriedigung erfahren haben. Welche Voraussetzungen haben sie als hilfreich erlebt? Was unterstützt Ehrenamtliche dabei, sich einzubringen?

Positiv erlebte Beispiele gesellschaftlicher Teilhabe:

- Ehrenamtliche Tätigkeit als Nikolaus zur Weihnachtszeit. „Ich habe so viel zurückbekommen, wenn ich in meinem Kostüm Seniorenheime besucht habe. Das war eine tolle Erfahrung."
- Gründung der Einrichtung „Nachbarschaftshilfe". „Es kamen gleich zur Auftaktveranstaltung über 30 Leute, die mitmachen wollten".
- „Wiederbelebung" einer Dorfgemeinschaft durch „Neubürger" z. B. Flüchtlinge. In diesem Fall: 34 Flüchtlinge aus Syrien, die als Familien in eine Straße eingezogen sind. „Wir mussten uns erst einmal an unsere neuen Nachbarn gewöhnen, aber jetzt ist es schön, dass endlich wieder ein bisschen Leben in unsere Straße eingekehrt ist. Leider ist die Kommunikation untereinander schwierig."
- Ehrenamtlicher Mittagstisch: Drei bis vier Mal pro Woche wird in der Gemeinde der Tisch gedeckt, um gemeinsam zu essen. „Da treffen sich Menschen aus der Nachbarschaft und aus dem Seniorenheim".
- Strickstunde in der Gemeinde ins Leben gerufen. „Das ist besonders im Herbst schön. Wir ratschen viel und tauschen uns über das Handarbeiten aus. Das ist eine sehr schöne Runde, die Spaß macht und man lernt auch noch dazu".
- Hilfe erfahren, führt dazu, Hilfe weitergeben zu wollen (Dankbarkeit, Integration): „Wer gibt, bekommt viel zurück".
- Betroffene sind dankbar dafür, wenn ihre Bedürfnisse abgefragt und nicht an ihnen vorbeigeplant werden. Austausch und Kommunikation sind wichtig.
- Bleibende Kontakte und Freundschaften entstehen durch Engagement. Generationen kommen zusammen.
- Stolz auf „geschaffte" Projekt.
- Anerkennung und Betreuung/Begleitung durch Hauptamtliche.

Jürgen Besser hat an der Universität Erlangen Nürnberg Dipl. Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Erwachsenen- und Seniorensport studiert. Anschließend absolvierte er am Institut für Psychogerontologie – ebenfalls an der Uni Erlangen-Nürnberg – das Aufbaustudium zum Gerontologen M.Sc.. Dabei kam Jürgen Besser verstärkt mit dem SimA®-Programm in Kontakt, das sich vor allem durch die Kombination körperlicher und geistiger Übungen auszeichnet. Seit dieser Zeit ist er als Referent für die SimA®-Akademie aktiv. In den vergangenen zwei Jahren schloss er zusätzlich ein gesundheitsökonomisch geprägtes BWL-Studium zum MBA Health Care Management an der Universität Bayreuth ab. Aktuell ist Besser als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Wilhelm Löhe Hochschule in Fürth tätig und beschäftigt sich im Rahmen verschiedener Forschungsprojekte mit der Entwicklung assistiver Technologien für die Versorgung unterstützungsbedürftiger Menschen, zum Beispiel für die Betreuung von Menschen mit Demenz. Er führt darüber hinaus die Geschäftsstelle der SimA®-Akademie.

LernCafé 4
„Selbstbestimmte Lebensgestaltung! - Welche Kompetenzen sind wichtig?“
mit Jürgen Besser, SimA (Selbstständig im Alter)

Jürgen Besser beginnt seinen Workshop mit verschiedenen Fragen an die Teilnehmer:

1) Was sind die Unterschiede zwischen Selbstbestimmung, Selbstständigkeit und Autonomie?
- „Selbstbestimmung bedeutet, dass Menschen alles selber machen können, wie sie es möchten“
- „Autonomie ist, wenn es keine gesellschaftlichen Zwänge mehr gibt“

2) Was versteht man unter Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen?
- Kompetenz: Alltagskompetenz, den Alltag zu regeln, z. B. zu wissen, wie man im Alter trotz Einschränkungen an Essen kommt
- Fähigkeiten: Menschen, die ihre Hände selbst nutzen können
- Fertigkeiten: mit den Händen zu stricken

Fazit: Einstellungen reflektieren, Handlungsstrategien entwickeln und Unterstützung akzeptieren.
*Das Anpassen des Lebensfelds kann durch einen Umzug in eine barrierefreie Wohnung oder ein Seniorenheim geschehen. Auch Gemeinden, die auf Bedürfnisse älterer Menschen eingehen, spielen dabei eine Rolle.

„Es ist die Entwicklungsaufgabe, die jeder Mensch hat: Sich reflektieren und seine Handlungsstrategien an sein Leben anpassen“, erklärt Jürgen Besser. Es gehe weniger um die Gesundheit oder die tatsächliche Selbstständigkeit, sondern vielmehr um die Selbstbestimmung und Kontrolle der eigenen Lebenssituationen, auch wenn das die Annahme von Unterstützung und Hilfe bedeute.

Leitfragen der Diskussion:

Welche Situation/Einschränkungen werden im Lebensalltag älterer Menschen als besonders belastend empfunden?

- nachlassende Körperkräfte (z. B. bei Hausarbeiten)
- Einsamkeit
- Mobilitätseinschränkungen
- nachlassendes Kurzzeitgedächtnis/Angst vor Demenz
- Mindestmaß an Beweglichkeit
- Gefühl des „nicht mehr Gebrauchtwerdens“
- das Gefühl, jemanden zur Last zu fallen
- wenn die Lebensleistung älterer Menschen nicht anerkannt wird
- Nachlassen der Sinne

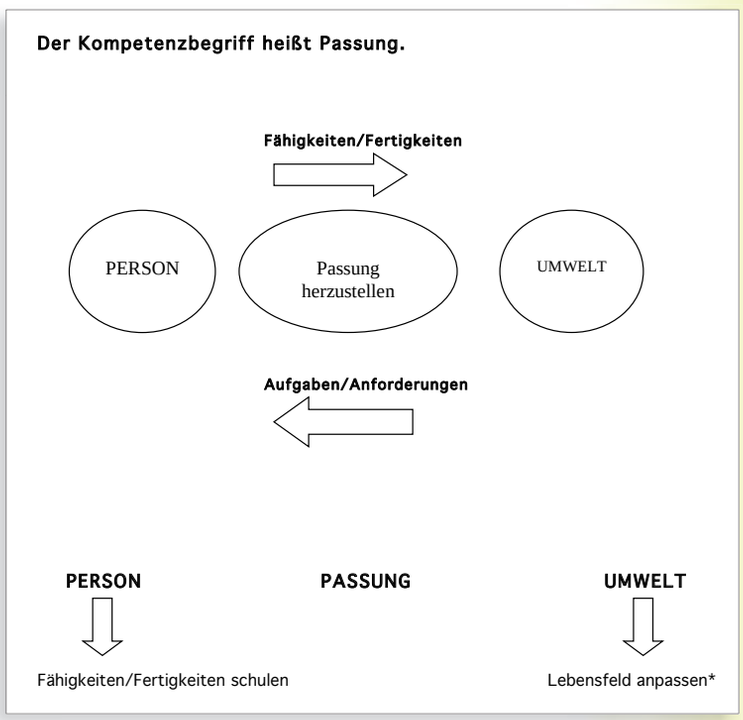
Wie kann die Alltagskompetenz erhalten oder wieder hergestellt werden? Welche konkreten Maßnahmen lassen sich für Ihren Wirkungskreis daraus ableiten?

- Präventionsangebote, um das Kurzzeitgedächtnis zu trainieren.
- Zugang zu Hilfsmitteln, um die Sinne anzuregen.
- Erreichbarkeit der Angebote (dabei ist es wichtig, dass diese „gut verpackt“ sind, z. B. sollten Anbieter darauf achten, keine „Demenzprävention“ ins Programm aufzunehmen, sondern „Fitness für graue Zellen“. Fitness erinnert an Sport, hat somit eine höhere Akzeptanz und wird positiver wahrgenommen. Sportvereine sind daher ideale Partner für Präventionsmaßnahmen.
- Gegen gefühlte Nutzlosigkeit und Einsamkeit: Angebote von Vereinen, um Menschen in Gesellschaft zu führen z. B. Skatrunden, Schafkopfspiele oder Seniorentanz,
  Oma- und Opa-Patenschaften oder organisierte Nachbarschaftshilfe.
- Bei Mobilitätseinschränkungen: Nachbarschaftshilfen aufbauen, Kommunen in die Pflicht nehmen, bessere Busverbindungen aufbauen, barrierefreie Eingänge schaffen.

Wie viel Interventionsdruck darf ich aufbauen, um jemandem zu helfen?

„Es gibt immer Menschen, die stark selbstbestimmt sind.“, weiß Jürgen Besser aus Erfahrung. Wichtig sei es, dass die Menschen gut informiert werden. Erst dann können Entscheidungen akzeptiert werden. Die Entwicklungsaufgabe bestehe im Annehmen des Alters. „Wir müssen auch im Alter in verschiedene Richtungen denken und immer wieder unser Denkschema erweitern“, erklärt Besser.

Was ist das SimA®-Programm?
Das SimA®-Programm ist das erste wissenschaftlich fundierte Angebot zur Förderung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten im Alter. Der zugrunde liegende Ansatz wurde erstmals 1991 im Rahmen des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Forschungsprojektes an der Universität Erlangen-Nürnberg wissenschaftlich überprüft. Es zeigte sich, dass regelmäßig durchgeführte Übungseinheiten mit kognitiven und psychomotorischen Inhalten die Gedächtnisleistungen, den Gesundheitsstatus und die Selbstständigkeit der Teilnehmerverbesserten bzw. über mehrere Jahre stabilisierten. Gleichzeitig erkrankten die Teilnehmer der Interventionsgruppe bis heute wesentlich seltener an einer Demenz.



Zusammenfassung der LernCafés

Gruppe 1:
Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter! – Eine Bestandsaufnahme.
Mit Iris Grimm, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)

Iris Grimm fragte die Teilnehmer:
Wie sieht es mit gesundheitlicher Chancengleichheit für Ältere im Landkreis Passau aus?

- es gibt viele Projekte im Landkreis Passau
- das Ehrenamt ist sehr wichtig
- Notfallmappe wurde ins Leben gerufen
- Begrüßungsdienst für Neubürger
- die Barrierefreiheit ist noch ausbaufähig

Problem: Fachärzte sind im Landkreis Passau (drittgrößter Landkreis in Bayern) schwer erreichbar. Es gibt zwar Fahrdienste, aber diese Möglichkeit muss noch erweitert werden.

Fazit: Angebote für ältere Menschen gibt es viele, einige davon sind aufgrund fehlender oder passender Infrastruktur schwer erreichbar. Die Politik vor Ort müsste sich noch stärker für das Ehrenamt einsetzen und Strukturhilfe leisten (z. B. Mittel für Ausflüge zur Verfügung stellen).

Gruppe 2:
Alt ist nicht gleich alt! – Wie können wir Zielgruppen gezielt ansprechen?
Mit Petra Frauenstein, Senioren- und Stiftungsamt Stadt Regensburg, Manfred Rohm, Stadtteilkümmerer

1. Herausforderung Erreichbarkeit: Wie schaffen es Vereine, Initiativen oder Verbände alle Menschen mit ihren Angeboten zu erreichen?
   - als Engagierte
   - als Nutzer
   - Menschen mit Migrationshintergrund
   - niedriger Bildung
   - bei fehlenden finanziellen Ressourcen

2. Möglichkeiten:
   - Türöffner wie Ärzte, ambulante Dienste, Kooperationspartner
   - Begegnungszentren in den Ortsteilen

3. Hemmschwellen:
   - Infrastruktur
   - Barrierefreiheit
   - große Entfernungen

Fazit: Das erfolgreiche Projekt ReNeNa hat es vor allem durch „Mundpropaganda“ und die positiven Einsätze der Ehrenamtlichen (als Vorbildfunktion) geschafft, Menschen zu erreichen.

Gruppe 3:
Gesellschaftliche Teilhabe! – Möglichkeiten der Beteiligung.
Ulrike Pleintinger, Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern.

Im Mittelpunkt des Workshops stand die Erkenntnis, wie wichtig es für ältere Menschen ist, Gemeinschaft zu erleben z. B. durch die Wiederbelebung einer Dorfgemeinschaft, gemeinsame Mittagessen in der Gemeinde oder Strickstunden.

Fazit: Wichtig ist es, die Bedürfnisse von älteren Menschen abzufragen und nicht „über sie hinweg“ zu entscheiden. Beim ehrenamtlichen Engagement stehen bleibende Freundschaften, Zufriedenheit durch positives Feedback und das Erfahren von Dankbarkeit im Vordergrund.

Gruppe 4:
Selbstbestimmte Lebensgestaltung! – Welche Kompetenzen sind wichtig?
Mit Jürgen Besser, SimA

In welchem Zusammenhang stehen Kompetenzen, Fähigkeiten, Einschränkungen, Lösungen und Ideen im Alter?

Fazit: Es ist sinnvoll frühzeitige Schritte einzuleiten, um selbstbestimmt über die eigene Zukunft zu entscheiden. Eine Fokussierung ist auch durch kommunale Anreize möglich. Im Alter sollten sich Menschen für neue Richtungen öffnen: z. B. einen Umzug ins Altenheim, einen barrierefreien Neubau, für neue Wohnformen (Senioren-WG) oder Quartiersmanagement.
Einschränkungen, die im Lebensalltag älterer Menschen als besonders belastend empfunden werden, sind Angst vor Demenz, ein nachlassendes Kurzzeitgedächtnis, nachlassende Körperkräfte (z. B. bei Hausarbeiten) und Beweglichkeit, gefühlte Nutzlosigkeit, strukturelle Mobilitätseinschränkungen (ÖPNV, Barrieren, Wege) sowie körperliche Mobilitätseinschränkungen. Helfen können eine bessere Aufklärung, entsprechend positiv angelegte Angebote z. B. in Kooperation mit Sportvereinen, barrierefreie Wege und kommunale Angebote für mehr Mobilität (Fahrdienste, angepasste Busfahrpläne).

Auch das Organisieren von Nachbarschaftshilfen kann mit Wechselwirkungen zwischen den Generationen dazu beitragen, die Lebensqualität zu verbessern. Junge Bewohner könnten Einkäufe organisieren, ältere Nachbarn passen dafür auf Kinder auf (möglich wäre auch das Organisieren von Großelternpatenschaften).

FAZIT

Prof. Dr. Holger Hassel: „Der Fachkongress hat bestätigt: Es gibt bereits viele tolle Ideen, aber die Menschen und auch die Einrichtungen konzentrieren sich zu stark auf den Bereich der Krankheit. Was ist mit Spaß? Was mit dem sozialen Miteinander? Würden wir unseren Schwerpunkt verlegen, würde die Gewichtigkeit mancher Probleme an Schwere verlieren.“

Prof. Dr. Holger Hassel plädierte abschließend dafür, wieder zu einfacheren Strukturen zurückzukehren und niederschwellige Angebote zu finden, die möglichst viele ältere Menschen wahrnehmen können. Das sei aber nicht „zum Nulltarif“ zu haben. Nur weil es in der Seniorenarbeit viele freiwillige Helfer (Ehrenamt) gebe, dürfe nicht an Fachkräften gespart werden. Hier brauche es Kümmerer.

O-Töne während der Fachtagung:

Franziska Solger-Heinz: „Es ist wichtig, dass wir mit dem Landkreis Passau Gesundheitsregion geworden sind. Wir merken auch, dass es im Landkreis so viele Überlappungsstellen gibt, die verbunden werden müssen."

Irmela Endres, Leiterin des Altenkreises Vilshofen: „Ich hoffe, hier viel Neues zu erfahren und suche nach Anregungen. Wir machen schon sehr viel im Altenkreis vom Seniorennachmittag über gemeinsam Englisch lernen bis zum Malen und Basteln."

Hannelore Altmann, stellvertretende Seniorenbeauftragte: „Mich für ältere Menschen zu engagieren, ist eine absolute Bereicherung für mein Leben. Man bekommt so viel zurück, das ist eine gute Erfahrung. Ich finde die Möglichkeiten wichtig, sich gegenseitig auszutauschen."

Elisabeth Gammertshofer, Landkreis Passau - Fachstelle für Pflege– und Behinderteneinrichtungen – Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA): „Es ist ganz wichtig, die Kommunikation gerade unter den vielen Seniorenbeauftragten zu fördern. Schließlich muss das Rad nicht neu erfunden werden. Viele arbeiten vor sich hin, da wäre es sinnvoll, die Projekte besser zu verbreiten. Die Seniorenbeauftragten sind sehr engagiert und machen eine tolle Arbeit, aber sie brauchen auch Raum für Anleitung und Austausch. Das finden sie hier."

Gerlinde Saller, Seniorenbeauftragte Vilshofen: „Ich habe bei diesem Fachkongress viele neue Strukturen kennengelernt und auch ein paar Dinge gehört, die ich nicht nachvollziehen kann. Toll waren die kleinen Arbeitsgruppen mit verschiedenen Referenten. Ich finde es wichtig, sich für neue Lebensräume, Strukturen und Ansichten zu interessieren."

Franz Meyer, Landrat: „Unsere Gesellschaftsstruktur befindet sich in einem der folgenreichsten Wandlungsprozesse der Neuzeit. Bereits in wenigen Jahrzehnten werden in der westlichen Welt mehr ältere Menschen als je zuvor den Großteil der Bevölkerung stellen. Bis 2031 steigt etwa der Anteil älterer Menschen im Landkreis Passau um 50 Prozent. Daraus folgt für alle Verantwortlichen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft die Aufgabe, diesen Wandel und seine Fragestellungen nicht nur zu benennen, sondern auch konkrete Antworten zu geben. Denn mehr ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger bedeuten auch neue und geänderte Aufgabenstellungen für die Sozial-Strategien der Zukunft. Wie wohnen und leben die Menschen künftig unter diesen neuen Vorzeichen, wie sehen die Generationenverbünde in zehn, 20 und 30 Jahren aus, welche Infrastrukturmaßnahmen müssen bereits jetzt eingeleitet werden? Dies ist nur ein kleiner Teil des Spektrums an Fragen, die geklärt werden müssen. Umfragen, Workshops und die strukturierte Begleitung des Gesamtprozesses durch die Arbeitsgemeinschaft Sozialplanung in Bayern als erfahrenes Fachbüro führten so zu einem Katalog, der die Maßnahmen und Empfehlungen im Sinne einer nachhaltigen Seniorenpolitik bündelt. So wird Zukunft gestaltet für ein gutes Miteinander der Generationen."

Pressemitteilung:

Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften arbeitet mit Landkreis Passau zusammen

Der Landkreis Passau veranstaltete in Kooperation mit dem Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften der Hochschule Coburg und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) die Fachtagung „Gesundheit für Alle im Alter? Gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Passauer Land".

Gesund und aktiv älter werden, gehört wohl zu den wesentlichen Lebenszielen jedes Menschen. Doch nicht für alle und überall sind die Bedingungen für eine gesundheitliche Chancengleichheit gegeben. Nicht jeder Lebensstil unterstützt die Gesundheit, obwohl diese in jedem Alter gefördert werden kann. Daher sind präventive Maßnahmen für ältere Menschen - auch bei bereits bestehenden Einschränkungen - besonders wichtig. Sie können dazu beitragen Mobilität, Selbstständigkeit und gesellschaftliche Teilhabe im Alltag zu erhalten und das Entstehen von Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern.

Doch wie schaffen es Ältere, die im ländlichen Raum leben, Präventionsangebote wahrzunehmen? Wie können spezielle Gruppen wie Hochbetagte, alleinstehende Männer oder Menschen mit chronischen Erkrankungen gesundheitlich vorbeugen? Antworten auf diese Fragen suchten Experten, Seniorenbeauftragte und Vertreter aus Politik und Kommunen bei der Fachtagung „Gesund-

heit für Alle im Alter? Gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Passauer Land“, die im AWO Seniorenzentrum in Ortenburg stattfand.

Vielfältiges Angebot für Ältere
Das Passauer Land verfügt über ein hohes Maß an professionellem und ehrenamtlichem Engagement und kann eine Vielzahl guter Angebote in der Arbeit mit Menschen ab 60 vorweisen. Seit wenigen Wochen zählt der Landkreis Passau zu den „Gesundheitsregionen^{plus}“, einem Gütesiegel des bayerischen Gesundheitsministeriums, um auf kommunaler Ebene zur Gesundheit der Bevölkerung beizutragen. „Hier stimmt schon fast alles. Das erleichtert die Arbeit in diesem Bereich sehr. Jetzt müssen die Projekte noch verankert werden“, resümierte Prof. Dr. Holger Hassel, Leiter des Instituts für angewandte Gesundheitswissenschaften.

„Die bestehenden Probleme können nicht alleine gelöst werden. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns untereinander austauschen und voneinander lernen“, erklärte Franziska Solger-Heinz von der Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land, die für die Organisation der Fachtagung verantwortlich war. In vier verschiedenen „Lerncafés“ konnten die Teilnehmer über gesundheitliche Chancengleichheit, selbstbestimmte Lebensgestaltung, Möglichkeiten am gesellschaftlichen Leben aktiv teilzunehmen und über Maßnahmen, wie ältere Zielgruppen gezielt erreicht werden können, diskutieren. In Gruppen wurden Erfahrungen ausgetauscht und Lösungsansätze erarbeitet.

Gesund älter werden
Prof. Dr. Holger Hassel stellte in seinem Vortrag die GeWinn–Studie (Gesund älter werden mit Wirkung) vor, die die Hochschule Coburg in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Passau und weiteren Hochschulen erstellt. Ziel des Projekts ist es, Ansätze zu finden, um älteren Menschen eine gesündere Lebenswelt zu ermöglichen.

Unsere Lebenserwartung steigt stetig. Gesundheitsförderung, Prävention und eine nachhaltige Lebensplanung werden also zukünftig eine noch größere Rolle in unserer Gesellschaft spielen. Dabei sei es wichtig selbst aktiv zu werden und in einer Gemeinschaft anzukommen, erklärte Prof. Hassel und lobte die vielen kreativen Ideen und Initiativen, die während der Fachtagung vorgestellt wurden. Er forderte abschließend die anwesenden Experteninnen und Experten auf, bei älteren Menschen nicht nur auf ihre bestehenden Krankheitsbilder zu achten, sondern sie vor allem mit ihren sozialen Kompetenzen zu integrieren. „Wir brauchen niedrigschwellige Angebote, die alle Gruppen älterer Menschen ansprechen. Es wäre sinnvoll zu einfacheren sozialen Strukturen zurückzufinden, um die Leute besser zu erreichen“.

Prof. Holger Hassel und Franziska Solger-Heinz, Leiterin der Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land.

„Reden Sie mit Ihrem Kommunalpolitiker Tacheles!“

Tagung über Senioren-Gesundheit – Landbevölkerung nicht vergessen

Von Martin Maier

Prof. Dr. Holger Hassel von der Hochschule Coburg setzt sich dafür ein, dass Senioren auf dem Land nicht alt aussehen.

Ortenburg. Herr Besser hieß der Referent, der mit einer Gruppe erarbeitete, wie Senioren ihr Leben selbstbestimmter gestalten können. Und die Studie, die der Moderator der Fachtagung, Prof. Dr. Holger Hassel, vorstellte und vom gesunden Altwerden handelte, trug die Abkürzung „GeWinn“.

Diese Zufälle passten gut zur Veranstaltung „Gesundheit für alle im Alter?“ im Ortenburger AWO-Seniorenheim am Dienstag. Denn Wörter wie „optimieren“, „verändern“ oder „erfolgreich“ bestimmten sie. Notwendig geworden sind Tagungen wie diese, weil Deutschland immer älter wird und das zu Problemen führt. Der ländliche Raum ist davon keineswegs ausgenommen, so die 60 Mitwirkenden aus ganz Bayern übereinstimmend, sondern in manchen Bereichen sogar besonders gefährdet. Etwa weil es dort „wenig Fachärzte“ gibt oder die „Bahnhöfe nicht barrierefrei“ sind, wie die Mitglieder der ersten von vier Arbeitsgruppen auf eine Präsentationswand schrieben.

Finanziell unterstützt hat die Tagung die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Vertreten waren auf ihr unter anderem die Marktgemeinde Ortenburg, der Landkreis Passau mit mehreren Fachbereichen, die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, „Regensburgs nette Nachbarn“, „Selbständig im Alter“ oder die Selbsthilfekontaktstellen für Niederbayern.

Die Vertreter der Lokalpolitik, Ortenburgs Bürgermeister Stefan Lang und stellvertretender Landrat Raimund Kneidinger, betonten die Wichtigkeit der Tagung. Sie dauerte sechs Stunden und bot den Teilnehmern auch die Möglichkeit, sich an Ständen zu informieren. Koordiniert hatte den Tag Franziska Solger-Heinz von der neuen Einrichtung „Gesundheitsregion plus Passauer Land“ am Landratsamt Passau.

Unterstützung bekam sie von Holger Hassel. Der Leiter des Instituts für angewandte Gesundheitswissenschaft an der Hochschule Coburg betonte, Seniorenarbeit im ländlichen Raum brauche „Kümmerer“. Solche sind zum Beispiel Dieter und Heidy Rabs, die seit zwei Jahren als ehrenamtliche Seniorenbeauftragte in der Gemeinde Aldersbach arbeiten. Sie nahmen an der Tagung teil, um Kontakte zu knüpfen.

Holger Hassel betonte, nur weil es in der Seniorenarbeit viele freiwillige Helfer gebe, dürfe das die Politik nicht dazu verleiten, an Fachkräften zu sparen. Hassel: „Reden Sie mit Ihrem Kommunalpolitiker Tacheles!“

Mehr Lebensqualität für Senioren auf dem Land: Wie das gelingen kann, diskutierten die Mitwirkenden der Fachtagung „Gesundheit für alle im Alter?“. Koordiniert und moderiert haben die Veranstaltung Franziska Solger-Heinz (l.) und Prof. Dr. Holger Hassel (2. v. r.). – Fotos: Maier

Fachtagung

Gesundheit für Alle im Alter? Gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Passauer Land

Dienstag, 27. Oktober 2015

Gesundheit für Alle im Alter?

Gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Passauer Land.

Die Beteiligung am gesellschaftlichen Leben und eine selbstbestimmte Lebensgestaltung fördern die Lebenszufriedenheit und die Gesundheit älterer Menschen. Der Landkreis Passau verfügt über ein hohes Maß an professionellem und ehrenamtlichem Engagement und kann eine Vielzahl guter Angebote in der Arbeit mit Menschen ab 60 vorweisen. Die Fachtagung möchte einen Beitrag leisten zur Ansprache und Beteiligung älterer Menschen, die bisher kaum erreicht werden. Insbesondere von Hochbetagten, Männern und Menschen mit chronischer Erkrankung. Ziel ist es, Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe und zur Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenzen zu erarbeiten.

11:00 Uhr	Anmeldung, Begrüßungskaffee und Imbiss
11:30 Uhr	Eröffnung der Fachtagung Franz Meyer, Landrat Stefan Lang, 1. Bürgermeister des Marktes Ortenburg Franziska Solger-Heinz, Landratsamt Passau Ulrich Buchberger, AWO Seniorenzentrum
12:00 Uhr	Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter. Iris Grimm, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)
12:30 Uhr	GeWinn- Studie, Gesundheitsförderung im Alter (Gesund äter werden mit Wirkung) Prof. Dr. Holger Hassel, Hochschule Coburg
13:00 Uhr	Imbiss, Infostände, Kleingruppeneinteilung AWO-Team, Franziska Solger-Heinz
14:00 Uhr	Lerncafé (Runde 1) **Gruppe 1:** Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter! - Eine Bestandsaufnahme. Iris Grimm, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) **Gruppe 2:** Alt ist nicht gleich alt! - Wie können wir Zielgruppen gezielt ansprechen? Petra Frauenstein, Senioren- und Stiftungsamt Stadt Regensburg, Manfred Rohm, Stadtteilkümmerer

	Gruppe 3: Gesellschaftliche Teilhabe! - Möglichkeiten der Beteiligung. Ulrike Pleintinger, Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern
	Gruppe 4: Selbstbestimmte Lebensgestaltung! - Welche Kompetenzen sind wichtig? Jürgen Besser, SimA
14:45 Uhr	Pause
15:00 Uhr	Lerncafé (Runde 2)
	Gruppe 1: Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter! - Eine Bestandsaufnahme. Iris Grimm, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)
	Gruppe 2: Alt ist nicht gleich alt! - Wie können wir Zielgruppen gezielt ansprechen? Petra Frauenstein, Senioren- und Stiftungsamt Stadt Regensburg
	Gruppe 3: Gesellschaftliche Teilhabe! - Möglichkeiten der Beteiligung. Ulrike Pleintinger, Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern
	Gruppe 4: Selbstbestimmte Lebensgestaltung! - Welche Kompetenzen sind wichtig? Jürgen Besser, SimA
15:45 Uhr	Pause
16:15 Uhr	Kleingruppenpräsentationen, Plenumsdiskussion
17:15 Uhr	Fazit, Verabschiedung Prof. Dr. Holger Hassel, Hochschule Coburg

Folgende Aussteller erwarten Sie auf dem „Markt der Möglichkeiten“:

Informieren – Diskutieren – Ausprobieren

BZgA

Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land

Gesunde Kommune Markt Ortenburg

Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Prävention

Gesundheitsamt, Psychosoziale Beratung und FQA

Fachstelle Senioren

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern, Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)

ReNeNa

SimA

Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern

Unsere Netzwerkpartner sind:

SimA Selbständig im Alter · Diakonie Landshut · Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern · Gesund aufwachsen für alle! PARTNERPROZESS www.gesundheitliche-chancengleichheit.de · ReNeNa Regensburgs Nette Nachbarn · AWO · ZPG · Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit · Gesund.Leben.Bayern.

Anmeldung (bis 16. Oktober 2015)

Per E-Mail: franziska.heinz@landkreis-passau.de
Per Fax: 08502-913155.
Per Post: Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land
Landratsamt Passau
Frau Franziska Solger-Heinz
Passauer Str. 33
94081 Fürstenzell

Die Teilnahme an der Fachtagung ist kostenfrei.
Bitte melden Sie sich mithilfe des beiliegenden Anmeldebogens an.

Gruppe 1: Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter! - Eine Bestandsaufnahme.
Gruppe 2: Alt ist nicht gleich alt! - Wie können wir Zielgruppen gezielt ansprechen?
Gruppe 3: Gesellschaftliche Teilhabe! - Möglichkeiten der Beteiligung.
Gruppe 4: Selbstbestimmte Lebensgestaltung! - Welche Kompetenzen sind wichtig?

Ansprechpartnerin

Franziska Solger-Heinz
Tel.: 08502-913132
E-Mail: franziska.heinz@landkreis-passau.de

Moderation

Prof. Dr. Holger Hassel, Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften (IaG), Hochschule Coburg.

Franziska Solger-Heinz, MA, Landratsamt Passau

Veranstaltungsort

AWO Seniorenzentrum Inge-Gabert-Haus
Fürstenzeller Str. 11
94496 Ortenburg

Parkmöglichkeiten

… finden Sie rund ums Haus, auf den Parkflächen an der Straße und auf dem Marktplatz. Eine Beschilderung ist vorhanden.

Kontaktdaten

PASSAU:
Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land Landratsamt Passau
Frau Franziska Solger-Heinz
Passauer Str. 33
94081 Fürstenzell

Anmeldung

An

Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land
Landratsamt Passau
Frau Franziska Solger-Heinz
Passauer Str. 33
94081 Fürstenzell

Hiermit melde ich mich für die Tagung **„Gesundheit für Alle im Alter? Gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Passauer Land“** verbindlich an.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten (Name, Institution, Ort und Mailadresse) in der Teilnehmerliste aufgeführt werden. Außerdem gebe ich mein Einverständnis, dass die während der Veranstaltung gemachten Fotos in Artikeln veröffentlicht werden dürfen.

Name: _____

Organisation: _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Ich nehme an folgenden zwei Gruppen im Lerncafé teil (bitte ankreuzen):

❒ Gruppe 1 ❒ Gruppe 2 ❒ Gruppe 3 ❒ Gruppe 4

Fachtagung: Gesund älter werden im Landkreis und in der Stadt Ansbach
Dokumentation: Fachtagung am 28. Januar 2016

Impressum

Herausgeber
Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg
Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften
Friedrich-Streib-Straße 2
96450 Coburg
http://www.hs-coburg.de/iag

Veranstaltungsort
Landratsamt Ansbach
Crailsheimstraße 64
91522 Ansbach

Informationen und Rückfragen
Johanna Knott
Landratsamt Ansbach
Crailsheimstraße 64
91522 Ansbach
Telefon: 0981 468-7104
E-Mail: johanna.knott@landratsamt-ansbach.de
www.landkreis-ansbach.de

Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg
Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften
Annekatrin Bütterich
Friedrich-Streib-Straße 2
96450 Coburg
Tel.: 09561 317-564
Fax: 09561 317-524
Mail: iag@hs-coburg.de

Mitarbeit bei der Organisation und Erstellung der Tagungszeitung zur Fachtagung: Elena Hackenberg und Mirjam Schneider, Praktikantinnen der Hochschule Coburg.

Bei Interesse kann die Tagungszeitung bei Frau Knott angefordert werden (johanna.knott@landratsamt-ansbach.de).

Gefördert von der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(BZgA)
Maarweg 149 - 161
50825 Köln
www.bzga.de

Fotos

Frank Wunderatsch
Schauensteiner Straße 6
95233 Helmbrechts

Die Fachtagung in Ansbach wurde durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA - einer Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit) gefördert und vom Landkreis Ansbach sowie der Hochschule für angewandte Gesundheitswissenschaften Coburg organisiert.

Inhaltsverzeichnis

Eröffnung der Fachtagung: „Gesund älter werden im Landkreis und in der Stadt Ansbach“

- Grußwort stellvertretender Landrat Stefan Horndasch

Anschließende gemeinsame Begehung des „Marktplatzes“, auf dem sich Vertreter von „Good-Practice-Beispielen“ aus der Region vorstellen:

- Bürgerbus Sachsen
- Dorfladen Langfurth
- Windsbacher Verein Bürger-für-Bürger
- Freiwilligenagentur Sonnenzeit e.V. Ansbach (Nachbarschaftshilfe)
- Futura e.V. (Wohnprojekt in Ansbach)
- Generationenübergreifender Mittagstisch „KOMM“ in Dinkelsbühl
- „In der Heimat wohnen“ (Wohnprojekt in Lehrberg)
- Mehrgenerationenhaus Weidenbach
- Taschengeldbörse Wittelshofen
- Vergissmeinnicht e.V. (Besucherdienst für Menschen zu Hause in Feuchtwangen und Umgebung)

Fachvorträge

- „Gesund älter werden in unserer Region. Ist das machbar? Ist das planbar?“, Dr. Christian Leopold, Hochschule für angewandte Wissenschaften München

- „Das tut mir gut! Kompetent sein für die eigene Gesundheit“. Ein neues Forschungsprojekt mit älteren Menschen aus dem Landkreis und der Stadt Ansbach. „GeWinn-Studie, Gesundheitsförderung im Alter (Gesund älter werden mit Wirkung)
  Prof. Dr. Holger Hassel, Hochschule Coburg

Workshops (in zwei Runden)

- Gruppe 1: „Gesunde Projekte in der Region – Wie läuft's, was bringt's?“,
  mit Antje Michel, Koordinatorin des Mehr-Generationen-Hauses in Weidenbach.
- Gruppe 2: „Schwer erreichbar – Wie komme ich an die Kunden?“,
  mit Rainer Steen, Referat Gesundheitsförderung im Ladratsamt Rhein-Neckar.
- Gruppe 3: „Weite Wege – wer kommt wie wohin?“,
  mit Jörg Schuster, Eltern-, Jugend- und Familienberatungsstelle des Landkreises Ansbach und der Stadt Ansbach.

Fazit

So sieht es aus. Eine Bestandsaufnahme
Workshops 1 bis 3 (Runde 1)

So soll es werden. Mögliche Perspektiven
Workshops 1 bis 3 (Runde 2)

Zusammenfassung/Ausblick

Prof. Dr. Holger Hassel, Hochschule Coburg

Anhang - Kontaktdaten

- Präsentation „Gesund älter werden…“, Dr. Christian Leopold
- Zeitungsartikel über die Fachtagung
- Flyer
- Kontaktdaten

Eröffnung der Fachtagung

Stefan Horndasch, stellvertretender Landrat: „Wir haben bereits hervorragende Projekte in unserer Region, die aber nur wenig bekannt sind. Deshalb ist es wichtig, dass bei einem Forum wie bei der Fachtagung die Möglichkeit besteht, sich zu präsentieren. Unser Ziel ist es, das Gesundheitsbewusstsein in allen Feldern zu stärken.“

Grußwort: Stefan Horndasch, Stellvertretender Landrat

Es freut mich, dass die Fachtagung „Gesund älter werden im Landkreis und in der Stadt Ansbach“ so regen Zuspruch findet. Daran sehe ich, wie wichtig man das Thema im Landkreis und in der Stadt Ansbach nimmt.

Wie wir alle wissen, leben wir heute in einer älter werdenden Gesellschaft. So hat ein Kind, das heute in Deutschland geboren wird - laut Prof. Dr. James Vaupel, Direktor des Max-Planck Institutes für demographische Forschung - eine 50-prozentige Chance 100 Jahre alt zu werden. Immer mehr Menschen erreichen ein immer höheres Lebensalter und natürlich möchten sie diese zusätzliche Lebenszeit möglichst gesund und aktiv verbringen. Deshalb stehen die im Gesundheitsbereich Tätigen vor der Herausforderung, wie sie die Bewohner in der Stadt und dem Landkreis Ansbach unterstützen können, damit sie dieses höhere Lebensalter gesund und selbstbestimmt erleben. Die Lebensqualität und die gesundheitliche Lage im Alter werden von den unterschiedlichsten Faktoren beeinflusst. So darf sich die Gesundheitsförderung für die Generation plus/minus 60 Jahre nicht nur auf Seniorengymnastik und gesunde Ernährung beschränken. Sie sollte auch die psychischen, geistigen und sozialen Aspekte von Gesundheit berücksichtigen, ihre Grenzen kennen und letztendlich ihre Angebote danach ausrichten bzw. miteinbeziehen. Dies kann geschehen, indem sie auf die Bedürfnisse der Menschen vor Ort eingeht und sich an deren Fähigkeiten und Ressourcen orientiert. So sollte es auch gelingen, spezielle Zielgruppen anzusprechen wie sozial Benachteiligte, Migranten oder chronisch Kranke. Das wäre eine Voraussetzung, damit das zentrale Ziel, nämlich die Aufrechterhaltung eines selbstständigen, eigenverantwortlichen Lebens mit der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben für möglichst viele ältere Menschen in unserer Gesellschaft erreicht werden kann. Die Tagung greift mit ihrer Thematik genau diese Fragestellungen auf.

Wie wichtig dieses Thema für unsere Gesellschaft ist, zeigt sich auch darin,

- dass 2012 der Kooperationsverbund gesundheitsziele.de, in dem mehr als 100 Akteure des Gesundheitswesens aus Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft zusammenarbeiten, das Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ mit einem umfassenden Maßnahmenkatalog verabschiedet hat, indem es darum geht, wie älter werdende Menschen ihre Gesundheit erhalten bzw. verbessern können.
- dass das Bundesministerium für Bildung und Forschung das Wissenschaftsjahr 2013 unter das Motto „die demographische Chance“ gestellt hat, und zwar mit den Themen „Wir leben länger“, „Wir werden weniger“, „Wir werden vielfältiger“ und mit den Themendossiers „Bildung und Lernen“, „Demografie international“, „Arbeitswelten“, „Gesundheit und Pflege“ sowie „Besser leben mit Technik in Deutschland 2050“.

Deshalb haben wir im Ansbacher Kreistag Mai 2012 das seniorenpolitische Gesamtkonzept für den Landkreis Ansbach verabschiedet. Darin sind 13 wichtige Handlungsfelder aufgeführt, u. a. die Mobilität, Wohnen zu Hause, gesellschaftliche Teilhabe, Präventive Angebote, Bürgerschaftliches Engagement – alles Handlungsfelder, die auch auf dieser Tagung eine wichtige Rolle spielen.

Ab 2016 vergibt der Landkreis einen mit insgesamt 6000 Euro dotierten Förderpreis für vorbildliche Seniorenprojekte, um deren Arbeit nicht nur zu würdigen und zu unterstützen, sondern auch um andere zur Nachahmung anzuregen.

Der Landkreis verleiht darüber hinaus 2016 erstmals das Prädikat „Seniorenfreundliche Kommune“, Bewertungskriterien hierfür sind u. a. die kommunale Seniorenpolitik, Angebotspalette für Senioren auf kommunaler, kirchlicher und Vereinsebene, bürgerschaftliches Engagement, Infrastruktur, Pflege - und Unterstützungsangebote.

Abschließend möchte ich noch feststellen, dass Gesundheitsförderung und Prävention natürlich nicht erst im sogenannten dritten Lebensabschnitt beginnen sollte, sondern schon im Elternhaus, in Kita und Schule und ein ganz normaler Bestandteil unseres

Lebens sein sollte. Mit zunehmendem Alter nimmt in der Regel bei vielen das Thema Gesundheit einen größeren Raum ein, da wir ein anderes Gesundheitsbewusstsein angesichts der Gebrechlichkeit und Vergänglichkeit des eigenen Lebens entwickeln.

Jetzt bleibt mir nur noch Ihnen eine anregende Tagung mit vielen Ideen und Impulsen für Ihre Arbeit, für Ihr ehrenamtliches Engagement, für Ihre beruflichen und politischen Entscheidungen zu wünschen und mich bei all denen zu bedanken, die zum Gelingen dieser Fachtagung beigetragen haben und beitragen.

Stefan Horndasch,
stellvertretender Landrat

Der Landkreis:
Der Landkreis Ansbach ist mit rund 1972 km² der flächengrößte Landkreis im Freistaat Bayern. Er liegt im Regierungsbezirk Mittelfranken. An den Landkreis grenzen im Westen das Land Baden-Württemberg, im Norden der Landkreis Neustadt/Aisch-Bad Windsheim, im Osten die Landkreise Fürth, Roth und Weißenburg-Gunzenhausen und im Süden der Landkreis Donau-Ries. Es leben rund 179.400 Menschen in der Region.

Die Stadt:
Ansbach ist eine kreisfreie Stadt, Sitz der Regierung und der Bezirksverwaltung von Mittelfranken sowie des Landratsamtes Ansbach. Es leben rund 40.000 Einwohner im städtischen Gebiet.

Gemeinsame Begehung des „Marktplatzes“, auf dem sich Vertreter von „Good-Practice-Beispielen“ aus der Region vorstellen

- **Bürgerbus Sachsen**
  Der Bürgerbus bringt Senioren ein Stück Mobilität zurück. Unabhängigkeit im Alter ist für viele Menschen ein wichtiges Thema. Aber wie bleibt man mobil, wenn man selbst nicht mehr Auto fahren kann oder darf? In der Gemeinde Sachsen bei Ansbach gibt es einen Bürgerbus, der den älteren Gemeindemitgliedern ein Stück Unabhängigkeit und Selbstständigkeit wieder zurückgibt. Im Jahr 2008 fuhr der Bus, der in allen Gemeindeteilen eingesetzt werden kann, das erste Mal.
  Die Fahrten werden von ehrenamtlciehn Helfern übernommen und sind für alle Senioren kostenlos. Besonders die gegenseitige Hilfe und der Austausch zwischen Fahrer und den Mitfahrern wird von beiden Seiten als ein positives Erlebnis wahrgenommen. Zurzeit finanziert sich das Projekt über acht Sponsoren sowie durch die Gemeinde Sachsen bei Ansbach
  Kontaktdaten: Annette Rank, Hauptsraße 22, 91623 Sachsen
  www.sachsen-b-ansbach.de

- **Dorfladen Langfurth**
  Seit acht Jahren versorgt der Dorfladen die Gemeindemitglieder mit Produkten für den täglichen Bedarf. Im November 2006 wurde die Genossenschaft „Dorfladen Langfurth“, die im Mai 2007 den Laden eröffnete, gegründet. Zuerst befand sich das Geschäft auf 100 Quadratmetern im Nebenraum einer Gaststätte. Mittlerweile ist der Dorfladen in eine ehemalige Schlecker-Filiale umgezogen und hat sich auf 300 Quadratmeter vergrößert. Die Einwohneer der Gemeinde Langfurth können dort ein breites Sortiment an Lebensmitteln und Hygieneartikeln sowie viele regionale Produkte erwerben. Inzwischen sind auch eine Postfiliale und eine Lottoannahmestelle Teil des Dorfladens.
  Kontaktdaten: Paul Bornowski, Hauptstraße 29, 91731 Langfurth
  info@dorfladen-langfurth.de
  www.dorfladen-langfurth.de

- **Bürger-für-Bürger:** Ziel des Vereins Windsbacher Bürger-für-Bürger ist es, Senioren ein selbstbestimmtes Leben in ihrer vertrauten Umgebung zu ermöglichen, aber auch für alle Windsbacher Unterstützung im Alltag zu bieten. Die Leistungs- oder Tauschangebote sind dabei vielfältig und beziehen sich z. B. auf kleinere Tätigkeiten im Haus und Garten, Kinderbetreuung, Besorgungen, Begleitung bei Arztbesuchen und vieles mehr. Windsbacher Bürger-für-Bürger ist dabei die Informationsplattform, die Nachfrage und Angebot zusammenbringt. Für jede Stunde, die man einem anderen Mitglied hilft, erhält man eine Stunde Zeit als Gutschrift. So kann sich jeder ein inflationssicheres Zeitpolster ansparen, das man bei Bedarf selbst nutzen oder ausbezahlen lassen kann.
  Kontaktdaten: Bürger-für-Bürger,
  Vorstand: Dr. Nicolette Seeghitz Sozialzentrum Phönix, Ansbacher Str. 36, Tel.: 09871 / 7065565,
  Email: info@bfb-windsbach.de
  Internet: www.bfb-windsbach.de

- **Freiwilligenagentur Sonnenzeit e.V. Ansbach** (Nachbarschaftshilfe): In einer Welt, die immer globaler wird, in der räumliche und zeitliche Schranken eine immer geringere Rolle spielen, brauchen wir mehr denn je eine Gesellschaft, in der jeder Einzelne sich aktiv in die Gemeinschaft einbringt.

Die so entstehenden engmaschigen sozialen Netze geben den Menschen Halt, Sicherheit und Geborgenheit. Ehrenamt, bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe sind zudem eine wichtige Voraussetzung für ein menschliches Miteinander.
Kontaktdaten: Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement
Rosenbadstraße 5, 91522 Ansbach
Telefon: 0981/9538778
info@sonnenzeit-ansbach.de

- **Futura e.V. (Wohnprojekt in Ansbach):** 22 seniorengerechte und barrierefreie Mietwohnungen, davon zwei Drittel einkommensorientiert gefördert, Gemeinschaftsräume und Garten. Die Altersspanne der Bewohner liegt aktuell bei 50 bis 79 Jahren. Ziel ist es, gemeinschaftliches und selbstbestimmtes Leben in verschiedenen Altersstufen bei gleichzeitig größtmöglicher Autonomie zu gewährleisten.
  Kontakt: Inge Müller, Tel. 0981 – 466 36 750,
  E-Mail: inge_mueller@t-online.de

- **Generationenübergreifender Mittagstisch „KOMM“ in Dinkelsbühl**
  Der Mittagstisch KOMM bietet nicht nur ein 3-Gänge-Menü für wenig Geld, sondern auch eine angenehme Atmosphäre beim gemeinsamen Mittagessen.
  Nachdem eine geeignete Küche, Koch und Ehrenamtliche für die Unterstützung des Projektes gefunden wurden, konnte der Mittagstisch starten. Seit nunmehr über zwei Jahren kommen einmal im Monat die vielen fleißigen Helfer zusammen, um gemeinsam ein 3-Gänge-Menü zu kochen.
  Kontakt: Elke Held, Schülerwohnheim im Spitalhof, 91550 Dinkelsbühl, Telefon: 0170/8632275
  www.landkreis-ansbach.de

„Wir wollen älteren Menschen die Möglichkeit geben, in ihrer ländlichen Umgebung weiterhin leben und wohnen zu können. Viele wollen nicht in ein Seniorenheim in die Stadt ziehen. Wir achten sehr darauf, dass unsere Bewohner zusammen passen. Es hat sich in kurzer Zeit eine gut funktionierende Hausgemeinschaft gebildet“, erklärte Sozialpädagogin Christine Meißler, die als Quartiersmanagerin in Lehrberg tätig ist.

- **„In der Heimat wohnen“** (Wohnprojekt in Lehrberg): Das Modellprojekt hat es sich zum Ziel gesetzt, dass vor allem Senioren in ihrer gewohnten Umgebung weiterleben und alt werden können. Christine Meißler betreut das Wohnprojekt in Lehrberg, einer Ortschaft mit 3.000 Einwohnern im Naturpark Frankenhöhe.
  In der Wohnanlage wurden zehn barrierefreie und seniorengerechte Wohnungen für Lehrberger Bürger gebaut. In dem Haus befinden sich auch Räume für die Sozialstation der Caritas.
  Das Team der Station kann den Bewohnern bei Bedarf pflegerische und hauswirtschaftliche Dienste anbieten. Wichtig ist auch die Förderung eines Gemeinschaftsgefühls in der Wohnanlage, das durch sozialraumorientiertes Arbeiten einer Projektleiterin unterstützt wird. Verschiedene Angebote wie wöchentliche Gymnastik oder Gehirnjogging übernehmen ehrenamtliche Helfer.

Im Foyer des Landratsamts Ansbach fand der Marktplatz Good-Practice statt. Hier präsentierten sich Akteure aus dem Bereich der Seniorenarbeit.

- **Mehrgenerationenhaus Weidenbach:**
  Leitgedanke für das Mehrgenerationenhaus ist das Konzept des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, wonach „Mehrgenerationenhäuser Räume eröffnen sollen, die den Zusammenhalt aller Generationen fördern sollen“. Das angedachte Konzept beruht unter anderem auf der Idee, den Bereich Servicewohnen für Seniorinnen und Senioren mit einem kleinen Bereich Studentenwohnen zu ergänzen. Die dort wohnenden Studenten haben die Möglichkeit sich mit ihren Fähigkeiten einzubringen.
  Kontakt: Antje Michl, Telefon: 09826/658560, info@mgh-weidenbach.de

- **Taschengeldbörse Wittelshofen:**
  Die Taschengeldbörse wurde 2013 mit dem Ziel gegründet, zusätzliche Brücken zwischen Jugendlichen und Erwachsenen zu bauen. Beteiligt an der Gründung war das Netzwerk „Gesunde Gemeinde“, die Gemeinde Wittelshofen und die Jugendlichen von Wittelshofen. Durch das Projekt soll zum einen der Kontakt von Jung und Alt ausgebaut und intensiviert werden. Andererseits möchten die Jugendlichen gerne ihr Taschengeld durch die Übernahme von verschiedenen Tätigkeiten aufbessern. Sie helfen Erwachsenen bzw. älteren Bewohnern im Ort bei einfachen Arbeiten im Haus oder im Garten und erhalten für diese Tätigkeiten ein kleines Taschengeld.
  Kontakt: Taschengeldbörse Jugend Wittelshofen, Norbert Lenz, Kirchweg 9, 91749 Wittelshofen
  Telefon: 09854/979371
  www.wittelshofen.de/gemeinde/index.php/buerger-soziales/taschengeldboerse

- **Vergissmeinnicht e.V. (Besucherdienst für Menschen zu Hause in Feuchtwangen und Umgebung):**
  Ältere Menschen, die alleine zu Hause leben und nicht mehr mobil sind oder Menschen in Seniorenheimen, verlieren oft den Kontakt nach außen. Der Nachbarschaftshilfeverein Vergissmeinnicht e.V. in Feuchtwangen bietet Betreuung von Menschen mit Demenz an z. B. durch Besuche, vorlesen oder spazieren gehen. Betroffene werden auf diese Weise versorgt und Angehörige erfahren Entlastung. Pro Person ist ein wöchentlicher Besuch zu Hause oder im Seniorenheim von ca. einer Stunde angedacht.
  Kontakt: Vergissmeinnicht e.V., Elke Wieland / Günther Schmidt, Breitenau 27, 91555 Feuchtwangen
  Telefon: 09852 / 616453.

O-Töne: Studierende der Hochschule Coburg

David Ochs (3. Semester/ Integrative Gesundheitsförderung):
„Mir ist es wichtig zu sehen, wie Gesundheitsförderung in der Praxis aussieht. Unser Berufsbild ist nicht fest abgesteckt, deshalb ist es interessant zu erfahren, welche Facetten Gesundheitsförderung in den Unternehmen, Institutionen, Projekten und Vereinen aufweist. Gesundheit bekommt eine immer größere Bedeutung. Wir arbeiten an etwas mit, das Zukunft hat, das erkenne ich auf einer Veranstaltung wie dieser deutlich. Gesundheitsförderung wird noch wichtiger werden. Wir erlernen heute einen Beruf der Zukunft. Auf der Fachtagung sind mir besonders der gegenseitige Austausch mit Fachleuten und älteren Menschen wichtig und die vielen neuen Ideen, die hier vorgestellt werden.“

Ramona Christ (3. Semester/ Integrative Gesundheitsförderung):
„Man erkennt hier, welche Ziele hinter den Projekten stecken und kann sich auch für ein Praktikum vorstellen. Ich lerne hier viele, neue Ideen kennen und das geballt an einem Tag.“

Christoph Zeh (3. Semester/ Integrative Gesundheitsförderung):
„Viele der Ideen, die auf dem Marktplatz vorgestellt werden, überschneiden sich mit meinen Themen beim Studium. Es ist toll, Best-Practice-Beispiele live zu erleben und mit den Verantwortlichen sprechen zu können.
Mir ist es sehr wichtig, die Zeit hier zu nutzen, Kontakte zu knüpfen und mit Verantwortlichen ins Gespräch zu kommen.“

Organisation der Fachtagung:

Der Fachkongress wurde auch von zwei Studentinnen des Studiengangs Integrative Gesundheitsförderung der Hochschule Coburg mit organisiert, die ein Praktikum (26 Wochen) im Landratsamt Ansbach absolvierten. Elena Hackenberg und Mirjam Schneider (beide 5. Semester) übernahmen zahlreiche Aufgaben im Vorfeld der Fachtagung und erstellten die Tagungszeitung, in der die verschiedenen Themen und Projekte vorgestellt wurden.

„Für mich war das eine wichtige Erfahrung bei den Vorbereitungen zu dieser Veranstaltung mitwirken zu dürfen. Es hat Spaß gemacht, Verantwortung zu übernehmen und zu erkennen, dass die Arbeit zu meinen Anforderungen im Studium passt“, erklärte Elena Hackenberg, die sich vorstellen könnte, nach ihrem Studium als Projektmanagerin eines Gesundheitsamts tätig zu werden. „Ich konnte im Rahmen der Fachtagung viele, interessante Kontakte zu Fachleuten knüpfen und habe tolle Projekte kennengelernt. Es ist eine gute Erfahrung selbstständig arbeiten zu dürfen. Am wichtigsten war die Erkenntnis, dass ich mit meinem Studium an der Hochschule absolut richtig liege und gelernt habe, Wissen anzuwenden und Verantwortung zu übernehmen“.

Fachvorträge

Dr. Christian Leopold ist seit sieben Jahren als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften der Hochschule München tätig. Seine Fachgebiete liegen in den Bereichen Soziale Gerontologie, Beratung und Beratungspsychologie sowie Gesundheitspsychologie, Gesundheitsberatung und Pflegeepidemiologie.

„Gesund älter werden in unserer Region. Ist das machbar? Ist das planbar?“

Dr. Christian Leopold, Hochschule für angewandte Wissenschaften München

In den meisten Industrieländern, insbesondere in Europa, zeichnen den demografischen Wandel drei charakteristische Veränderungen in der Zusammensetzung und Entwicklung der Bevölkerung aus: Statt zu wachsen, schrumpft die Bevölkerung. Wir werden dank des medizinischen Fortschritts sowie des bestehenden Wohlstands immer älter und wir werden aufgrund langjähriger Zuwanderung von außen immer internationaler. „Weniger, älter, bunter“ lautet daher die Formel des demografischen Wandels. Doch wie schaffen wir es gesund älter zu werden z. B. in einer Region wie Ansbach – Ist das planbar?

Diese Frage stellte Dr. Christian Leopold gleich zu Beginn seines Vortrags seinem Publikum. Wie können wir zusätzlich unsere Gesundheit positiv beeinflussen? Wenn wir älter werden, sind wir dann auch länger krank? Können wir überhaupt älter werden, ohne unter der Last von chronischen Krankheiten zu leiden? Grundsätzlich müsse zwischen biologischem und chronologischem Alter unterschieden werden, erklärte Leopold. Für den Experten steht vor allem das biologische Alter im Vordergrund, das sich aus dem Zustand jedes individuellen Körpers ergibt. Errechenbar ist es an medizinischen Markern wie Nierentätigkeit, Beweglichkeit, Blutdruck, Hautalterung oder genetischen Vorgaben. Beeinflussbar ist das biologische Alter vor allem durch soziale Faktoren wie: Bildung, soziale Kontakte, sozioökonomischer Status, Familie, Freunde oder Haustiere. Negativ wirken sich Einsamkeit und Kontaktmangel auf mögliche Werte aus. Einsamkeit fördert die psy-

chische Belastung, die um rund 20 Prozent ansteigt, wenn sich Menschen einsam fühlen. Diese psychische Belastung kann sich auch auf den Körper ausweiten und Krankheiten hervorrufen. „Versuchen Sie deshalb möglichst viele soziale Kontakte herzustellen“, rät Leopold seinen Zuhörern. Eine Statistik, in der die Suizidgefährdung pro 100.000 Einwohner im Jahr 2012 nach Alter untersucht wurde, ergibt: Je älter die Menschen werden, desto stärker werden die Gedanken an Suizid. Dabei sind Männer häufiger betroffen als Frauen. Daher sei Prävention im Alter wichtig, um Potentiale zu aktivieren, Risiken zu reduzieren und Krisen zu mildern. Wichtig sei dabei, so Dr. Leopold, keine Menschen auszuschließen und alle Zielgruppen zu beachten, also auch chronisch Kranke, Hochbetagte, immobile und kranke Menschen oder ältere Behinderte. „Die meisten Präventionsprojekte richten sich an die Gruppe sogenannten fitten Alten“, erklärte Christian Leopold, „es müssen aber alle Zielgruppen beachtet werden“.

Am Beispiel einer Gemeinde mit 3.800 Einwohnern ermittelte er mit einem Team die Wünsche und Visionen der Bürgerinnen und Bürger, um die Verantwortlichen bei ihren Plänen und Zielsetzungen zu unterstützen. Junge Leute sollten dabei einen Blick in ihre Zukunft als Ältere werfen und mögliche Risiken und Ängste aufzeigen. In welchen Bereichen müsste eine Kommune am stärksten Hilfe zur Verfügung stellen, um eine lebenswerte Zukunft im Alter zu gewährleisten? Die meisten jungen Menschen wünschten sich passende Wohnmöglichkeiten, eine Stärkung sozialer Kontakte, Unterstützung beim Erhalt der Selbstständigkeit und der körperlichen Gesundheit sowie eine Förderung und den Ausbau des Ehrenamts.

Präsentation:
„Das tut mir gut! Kompetent sein für die eigene Gesundheit“
Ein neues Forschungsprojekt mit älteren Menschen aus dem Landkreis und der Stadt Ansbach. „GeWinn“-Studie, Gesundheitsförderung im Alter (Gesund älter werden mit Wirkung), Prof. Dr. Holger Hassel, Hochschule Coburg

Menschen, die sozial gut vernetzt sind, verfügen über eine höhere Lebensqualität. Eine gute Vernetzung ist aber gerade in ländlich strukturierten Regionen oft eine Herausforderung, vor allem für ältere Menschen. Deshalb sei es wichtig, selbst aktiv zu werden, soziale Kompetenzen aufzubauen und in einer Gemeinschaft anzukommen, erklärte Prof. Holger Hassel von der Hochschule Coburg in seinem Vortrag. Jeder Einzelne könne etwas für sich tun, aber besser sei es, gemeinsam für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Doch wie kann das aussehen und wo liegen die Schwierigkeiten, um sich gegenseitig besser zu erreichen? Das Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften (IaG) agierte als Mitorganisator der Fachtagung in Ansbach. Zwei Studierende der Hochschule Coburg, Elena Hackenberg und Mirjam Schneider (5. Semester/Praxissemester), halfen im Rahmen eines Praktikums im Praxissemester beim Landratsamt Ansbach bei der Organisation der Veranstaltung und bei der Erstellung der Tagungszeitung zur Fachtagung.

Prof. Hassel stellte das Forschungsprojekt „Gesund älter werden mit Wirkung – GeWinn“ vor, das im Dezember 2015 unter seiner Leitung startete. Da die Lebenserwartung von Frauen und Männern in Deutschland stetig steigt, tritt besonders ein Faktor immer stärker in den Vordergrund: die Gesundheit. Mit „GeWinn“ sollen Menschen ab sechzig Jahren darin unterstützt werden, in kleinen Gruppen aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Es gebe Gruppen, die es besonders schwer haben, auf ihre Gesundheit zu achten und in einer Gemeinschaft anzukommen. Als Beispiel nannte er alleinstehende Männer, die – unabhängig von Einkommen und sozialen Unterschieden – größere Probleme als Frauen haben, sich im Alter zu organisieren. „Männer tauchen viel weniger bei sozialen Angeboten auf, weil sie nicht gelernt haben, sich sozial einzubringen. 80 Prozent der Nutzer sind Frauen“, weiß Hassel, der nach neuen Ideen sucht, um Männer besser zu integrieren.

Doch wie können ältere Menschen aktiv ihre Gesundheit beeinflussen? Am Anfang stehe immer die Frage: Was tut mir gut? Wie komme ich an die passenden Inhalte? „Wir müssen jeden Tag mit vielen Informationen umgehen und diese für uns einordnen. Es erfordert aber noch mal eine andere, innere Geisteshaltung, um diese Informationen alle umzusetzen und nutzbar zu machen“, erklärte Hassel.

Das Forschungsprojekt soll Ältere unterstützen, ihre Gesundheit in kleinen Gruppen aktiv zu fördern und chronische Erkrankungen zu meistern. Viele ältere Menschen haben ein starkes Interesse an Informationen, die im Internet bereitgestellt werden. Ihnen fehle jedoch häufig die Kompetenz, um mit den neuen Medien umgehen zu können. Dazu gehört auch, im Internet hilfreiche Gesundheitsinformationen herauszufinden, um gut auf das Gespräch mit einem Facharzt vorbereitet zu sein. Wichtig sei dabei, die Informationen richtig zu verstehen, um gute, individuelle Entscheidung zu treffen. „Gesundheitskompetenzen“ nennt Prof. Hassel diese Fähigkeiten. Dazu