

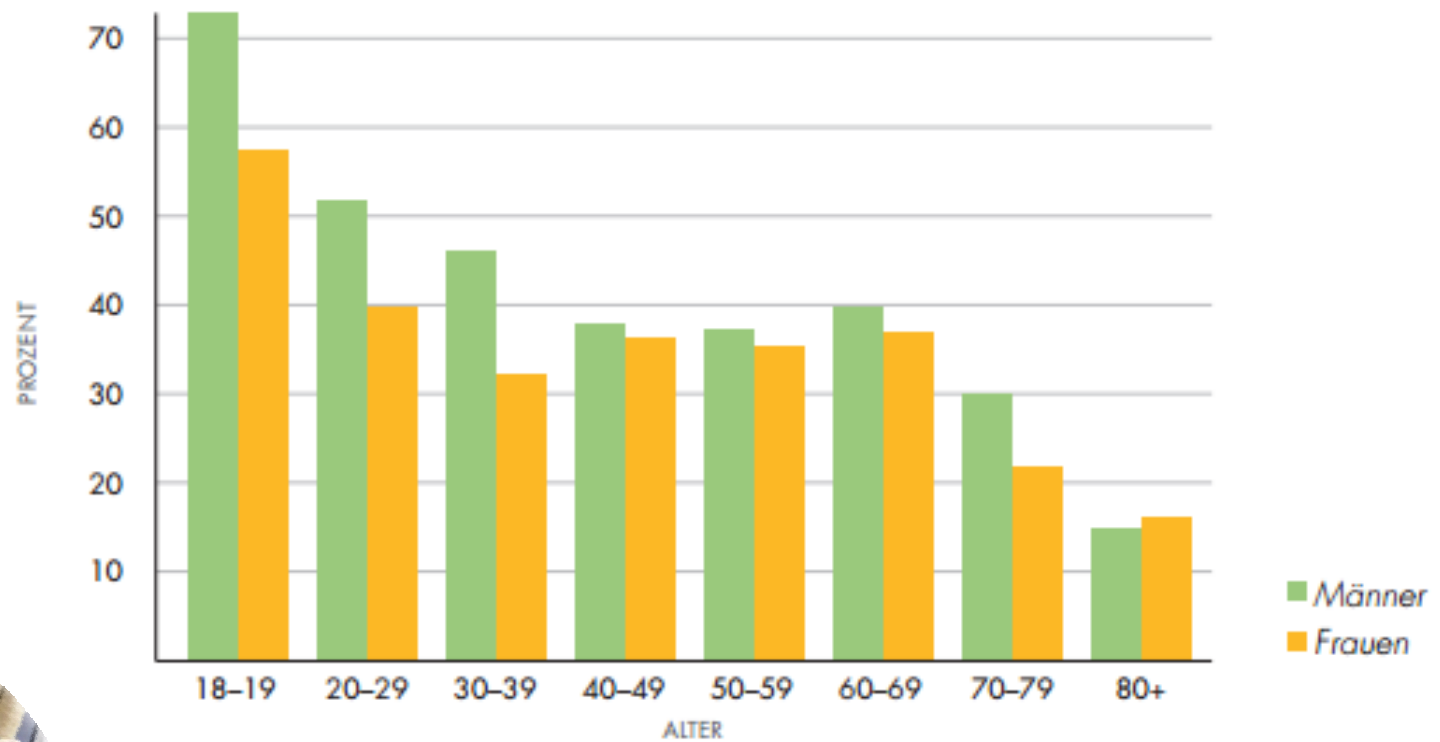
Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe
Zweites Plenum am 17. Juli 2013

Handlungsempfehlungen

AG „Gesund älter werden“

Zu wenig Ältere sind aktiv

Zwei Stunden und mehr sportlich aktiv in der Woche



vgl. Robert-Koch-Institut, 2003



Zu wenig Ältere sind aktiv



- 6 Handlungsempfehlungen
- Ziel: körperliche Aktivität und Bewegung bei Älteren und Senioren fördern



„Wir bekommen Langlebigkeit heute quasi geschenkt.
Die *Lebensqualität* für das hohe Alter müssen
wir uns aber *erarbeiten*.“

Dr. Christoph Rott, Altersforscher

Handlungsempfehlung 1:

In jeder Kommune des Landkreis Karlsruhe sollte ein Seniorenbeirat, Seniorenrat, ein hauptamtlicher Seniorenbeauftragter oder eine vergleichbare Struktur zur Interessenvertretung für Seniorinnen und Senioren vorhanden sein.

mitreden



mitgestalten



mitentscheiden

Handlungsempfehlung 2:

Die Öffentlichkeitsarbeit zum Thema „Gesund älter werden“ sollte ausgebaut und strukturiert werden



Handlungsempfehlung 3:

Durchführung einer kommunalenübergreifenden Zukunftswerkstatt für Fachleute



Handlungsempfehlung 4:

**Die Kommunen sollten unter dem Aspekt-
wohntnahmen, seniorenungerechten und
barrierearmen Bewegungsmöglichkeiten-
Ortsbegehungen (punktuell) durchführen**



Handlungsempfehlung 5:

Überprüfung der bestehenden Bewegungsangebote und Bewegungsstätten in der Kommune unter folgenden Aspekten:

- Kostenstruktur,
- Einbezug der älteren Menschen in die Planung,
- Zugangsbarrieren,
- gute Erreichbarkeit,
- zeitlicher Aspekt,
- Bring-und Holdienste



Handlungsempfehlung 6:

Durchführung einer kommunalen Zukunftswerkstatt in jeder einzelnen Kommune



Die Zukunftswerkstatt

„Betroffene werden zu Beteiligten“



Handlungsempfehlungen der AG „Gesund Älter werden“

HE 1: Seniorenbeirat, Seniorenrat, ein hauptamtlicher Seniorenbeauftragter oder eine vergleichbare Struktur

HE 2: Ausbau der Öffentlichkeitsarbeit

HE 3: kommunenübergreifenden Zukunftswerkstatt für Fachleute

HE 4: Durchführung von Ortsbegehungen (punktuell)

HE 5: Überprüfung der bestehenden Bewegungsangebote

HE 6: Durchführung einer kommunalen Zukunftswerkstatt

Literatur

- Gesundheitssurvey, 2003, Robert-Koch-Institut, Körperliche Aktivität, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 26, Berlin, 2005

Bildquellen

- http://www.seniorenrat-stade.de/images/haende_helfen.jpg
- <http://www.up-aktuell.de/wp-content/uploads/2012/11/Senioren-Sport.jpg>
- http://www.pflegekompass24.de/sites/default/files/lumi/d7000admin/karlsruhe_titel.jpg
- http://www.karlsruhe.de/b3/soziales/personengruppen/senioren/seniorenwegweiser/aktiv/HF_sections/content/ZZk4KafbBAedvH/ZZk4Kar3mppEzL/Aktiv%20im%20Alter.pdf
- http://www.google.de/imgres?um=1&rlz=1C1GTPM_deDE516DE516&hl=de&biw=1440&bih=791&tbn=isch&tbnid=vlmJLPY9t2x19M:&imgrefurl=http://www.heli.gmxhome.de/armin%2520oechsner/Problemzonen.htm&docid=ILF_bvDCLISASM&imgurl=http://www.heli.gmxhome.de/armin%252520oechsner/images/Aufgezeichnet_2004-2-2_00002.JPG&w=640&h=480&ei=r8isUfOFAoOJ4AS2-YDoBg&zoom=1&iact=hc&vpx=814&vpy=184&dur=5414&hovh=194&hovw=259&tx=132&ty=87&page=1&tbnh=125&tbnw=175&start=0&ndsp=29&ved=1t:429,r:26,s:0,i:161
- http://www.ruhrnachrichten.de/storage/pic/mdhl/artikelbilder/lokales/rn/crlo/castrop/2362807_1_s-Rollator_Bus_Senioren_Foto_Archiv.jpg
- <http://www.oberasbach.de/uploads/pics/senioren-in-bewegung.jpg>
- <http://www.up-aktuell.de/wp-content/uploads/2012/11/Senioren-Sport.jpg>
- http://www.versicherungsmagazin.de/cms/images/neu_zukunftswerkstatt_versicherungen2.jpg
- http://87.106.4.207/service/unter/metho_2/images/Doppelspirale.gif
- <http://www.erfolgreich-anders.com/wp-content/uploads/2011/01/zukunftswerkstatt-430x179.jpg>
- http://www.sachse-und-partner.de/zukunftswerkstatt/images/versammlung_zukunftswerkstatt_11_2012.jpg