

KOMMUNALE GESUNDHEITSKONFERENZ

FÜR DEN LANDKREIS KARLSRUHE

AG „GESUND ÄLTER WERDEN“

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

JULI 2013

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung.....	4
Teilnehmer der AG „Gesund älter werden“	5
Übersicht der Handlungsempfehlungen	6
Handlungsempfehlung 1	7
Handlungsempfehlung 2	12
Handlungsempfehlung 3	15
Handlungsempfehlung 4	18
Handlungsempfehlung 5	21
Handlungsempfehlung 6	24
Literaturverzeichnis.....	26

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: sportliche aktiv nach Alter	4
Abbildung 2: Seniorenbeiräte im LK Karlsruhe	8
Abbildung 3: Mediennutzung nach Alter	13
Abbildung 4: Ortsbegehung Berghausen	20

Vorwort

Gesund älter werden ist das Ziel jedes Menschen! Welche kommunalen Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit diese Zielsetzung erreicht werden kann? Wo muss man ansetzen um ganzheitliche Verhältnisprävention und unterstützende Verhaltensprävention erfolgreich zu gestalten? Wie kann man aus institutioneller Sicht vorgehen um gegen Abbauprozesse, die im Alter zunehmen zu intervenieren. Was optimiert vorhandene Kapazitäten und welche Maßnahmen sind einzuleiten um eine lebenslange soziale Teilnahme an der Gesellschaft herstellen?

Bewegung und Sport können einen wesentlichen Beitrag leisten, günstige Voraussetzungen für gesundes und erfolgreiches Altern zu schaffen.

Auf dieser Grundlage und mit dem Schwerpunkt „Bewegung“ Ideen für eine altersgerechte Kommune für den Landkreis Karlsruhe auszuarbeiten, hat sich im März 2012 eine Gruppe von engagierten und vielseitig mit der Thematik „Ältere Menschen“ befasste Vertreterschar unterschiedlichster Einrichtungen zusammengetan.

Mit dem Wissen um die hohe Verantwortung, beim Plenum der Gesundheitskonferenz Handlungsempfehlungen und entsprechende Rahmenvereinbarungen für die Zukunft von 32 Kommunen zum Thema „Gesund älter werden“ auszusprechen, haben sich die 15 Akteure an die Arbeit gemacht. Zahlreiche Diskussionen, teilweise äußerst kontrovers, aber auch stets sich abzeichnender Konsens, prägten den Verlauf der Arbeitssitzungen.

Als wahrer Glücksfall entpuppte sich die Tatsache, dass die Arbeit der AG Gesund älter werden als projektbezogenes Praktikum von Kerstin Rafai, Masterstudentin der Fakultät Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), begleitet wurde. Frau Rafai war maßgeblich an der Erstellung und Ausarbeitung der Handlungsempfehlungen beteiligt und übernahm Auswertungs- und Recherchearbeiten. Dafür möchten wir Frau Rafai unseren herzlichen Dank aussprechen.

Die nun vorliegenden Handlungsempfehlungen sind das Ergebnis eines langen Prozesses und wurden von allen Teilnehmern der AG entwickelt und getragen. Sie stellen für uns keine Auftrags erledigung dar, sondern die Basis auf der wir auch in Zukunft die Kommunale Gesundheitskonferenz unterstützen und begleiten werden.

Für die konstruktive, zuverlässige und in sehr angenehmer kollegiale Arbeitsatmosphäre stattfindende Zusammenarbeit möchten wir uns bei allen Mitstreitern bedanken.

Dr. Petra Lücke

Vorsitzende der AG Gesund älter werden

Heimo Czink

Klaus Dehm

Edgar Schuler

Stellvertretende Vorsitzende der AG gesund älter werden

Einleitung

Durch Bewegung und Sport kann auch im hohen Alter für die Gesundheit Entscheidendes getan werden. Vielen Erkrankungen kann durch Bewegung vorgebeugt oder ihr Verlauf positiv beeinflusst werden.

Doch obwohl Sport und Bewegung große Chancen mit sich bringen wird dies von vielen Älteren nicht erkannt oder genutzt. Wie in Abbildung 1 erkennbar, gibt es weiterhin zu wenige Ältere, die sich bewegen und körperlich aktiv sind.

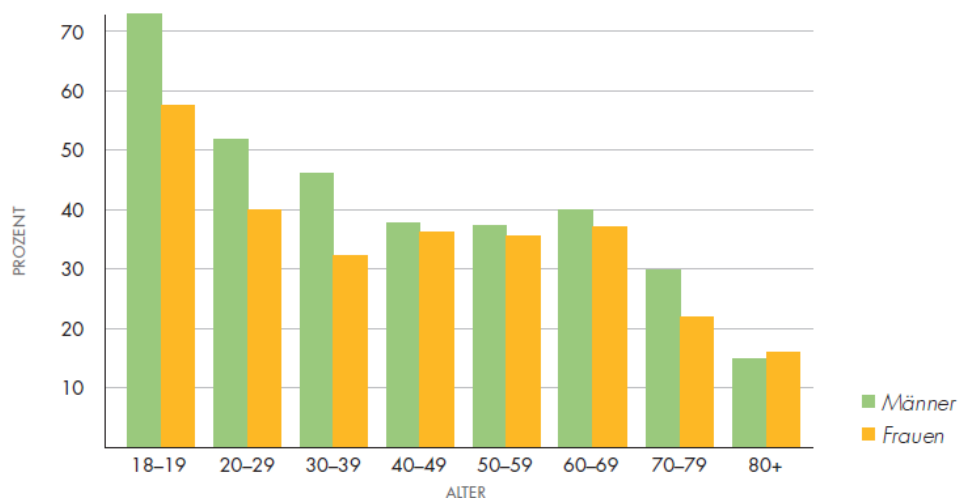


Abbildung 1: Zwei Stunden und mehr sportlich aktiv in der Woche (vgl. Robert-Koch-Institut, 2003)

Die AG „Gesund älter werden“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Landkreis Karlsruhe hat deshalb sechs Handlungsempfehlungen entwickelt mit dem Ziel Ältere und Senioren zu mehr körperlicher Aktivität zu bewegen und die Strukturen rund um Bewegung im Alltag Älterer zu optimieren und auszubauen.

Teilnehmer der AG „Gesund älter werden“

- Michael Böser Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum
- Heimo Czink Hauptamtsleiter der Gemeinde Forst
- Klaus Dehm Hauptamtsleiter der Gemeinde Walzbachtal
- Irmtraut Eberle Vorsitzende Kreissenioresrat, Landkreis Karlsruhe
- Rolf Freitag Kreissenioresrat Landkreis Karlsruhe-Schriftführer
- Wallfried Hambsch 1. Vorsitzender Sportkreis Bruchsal
- Gabi Klisch Seniorenbeauftragte, Sportkreis Bruchsal
- Dr. Petra Lücke Leiterin der Gesundheitszentren der AOK Mittlerer Oberrhein
- Diana Marusic Geschäftsführerin Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V.
- Jan Mittenmüller Gesundheitsförderung, AOK Mittlerer Oberrhein
- Beate Platz Sozialarbeiterin, Gemeinde Walzbachtal
- Pirjo Pfendtner Ärztin, Gesundheitsamt, Landkreis Karlsruhe
- Kerstin Rafai Praktikantin AOK Mittlerer Oberrhein
- Norbert Schmidt Vorsitzender Sozialverband VdK, KV Karlsruhe
- Edgar Schuler Hauptamtsleiter der Gemeinde Bad Schönborn
- Matthias Strack Pädagogischer Mitarbeiter der Volkshochschule im Landkreis
Karlsruhe e.V.

Übersicht der Handlungsempfehlungen

- HE 1: In jeder Kommune des Landkreis Karlsruhe sollte ein Seniorenbeirat, Seniorenrat oder ein hauptamtlicher Seniorenbeauftragter vorhanden sein.
- HE 2: Die Öffentlichkeitsarbeit zum Thema „Gesund älter werden“ sollte ausgebaut und strukturiert werden.
- HE 3: Durchführung einer kommunenübergreifenden Zukunftswerkstatt für Fachleute
- HE 4: Die Kommunen sollten unter dem Aspekt – wortortnahen, attraktiven und barrierearmen Bewegungsmöglichkeiten – Ortsbegehungen (punktuell) durchführen.
- HE 5: Überprüfung der bestehenden Bewegungsangebote in der Kommune unter folgenden Aspekten: Kostenstruktur, Einbezug der älteren Menschen in die Planung, Zugangsbarrieren, gute Erreichbarkeit, zeitlicher Aspekt, Bring- und Holdienste.
- HE 6: Durchführung einer kommunalen Zukunftswerkstatt in jeder einzelnen Kommune

Handlungsempfehlung 1

1) In jeder Kommune des Landkreises Karlsruhe sollte ein Seniorenbeirat, Seniorenrat oder ein hauptamtlicher Seniorenbeauftragter vorhanden sein

a) Abgleich von Bedarf und Bestand:

Bedarf: In jeder der 32 Kommunen sollte ein Seniorenbeirat aktiv sein, da Kommunen, die einen Seniorenbeirat besitzen eine größere Anzahl an Angeboten für Senioren und Ältere aufweisen.

Bestand: In 10 von 32 Kommunen im LK Karlsruhe ist ein Seniorenbeirat oder Seniorenrat eingerichtet.

b) Ziele:

Ansprechpartner für Senioren und Ältere schaffen, der sich zudem für die Interessen der Senioren und Ältere einsetzt, diese koordiniert und Netzwerke innerhalb und außerhalb der Kommune schafft.

c) Vorschläge für Maßnahmen:

Ansprechen von Senioren/Älteren, an Senioren und Ältere gerichtetes öffentliches Ausschreiben der Bildung eines Seniorenbeirates, Seniorenrates oder eines hauptamtlichen Seniorenbeauftragten

d) Zeitlicher Rahmen

Mitte 2014

e) Benennung von Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten

Kommune

f) Finanzierungsplan

a) Es entstehen minimale Kosten für die Implementierung

b) für Projekte fallen separate Kosten an

g) Indikatoren für Evaluation

Anzahl der Kommunen mit einem Seniorenbeirat, Seniorenrat oder hauptamtlichem Seniorenbeauftragten

Empfehlungsgrundlagen zu HE 1: Einrichtung eines Seniorenbeirates

Vorgehensweise der Bestandsanalyse

Der Bestand der bereits bestehenden Seniorenbeiräte wurde mittels eines Fragebogens erhoben. Angeschrieben wurden dabei die 32 Kommunen im Landkreis Karlsruhe. Die Analyse fand anschließend mit 30 Fragebögen statt, von zwei Kommunen wurde der Fragebogen nicht bearbeitet bzw. zurück geschickt.

Im LK Karlsruhe besitzen zehn Kommunen einen Seniorenbeirat, bei sechs ist er in Planung und 14 Kommunen besitzen keinen.

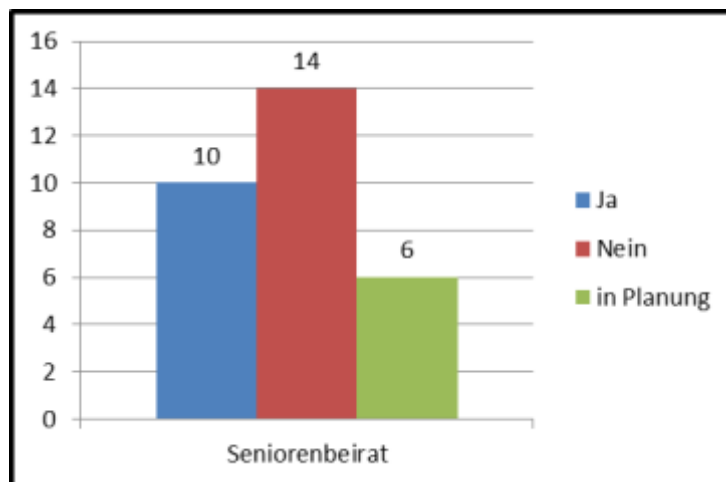


Abbildung 2: Seniorenbeiräte im LK Karlsruhe

Von den 14 Items der im Fragebogen abgefragten „Potentiale“ sind durchschnittlich 9 von 14 Angebote vorhanden wenn ein Seniorenbeirat besteht. Besteht kein Seniorenbeirat sind durchschnittlich 6,15 von 14 Angeboten vorhanden.

Von den 24 Items, die im Bereich „Bewegungsangebote“ abgefragt worden sind, sind durchschnittlich 16 von 24 Angeboten vorhanden, wenn ein Seniorenbeirat besteht.

Wenn kein Seniorenbeirat besteht sind durchschnittlich 13,55 von 24 Angeboten vorhanden.

Dies zeigt, dass ein Seniorenbeirat wichtige Aufgaben innerhalb der Seniorenarbeit in einer Kommune übernimmt und dabei für die Einrichtung von verschiedensten Angeboten für Senioren und Ältere innerhalb der Kommune sorgt.

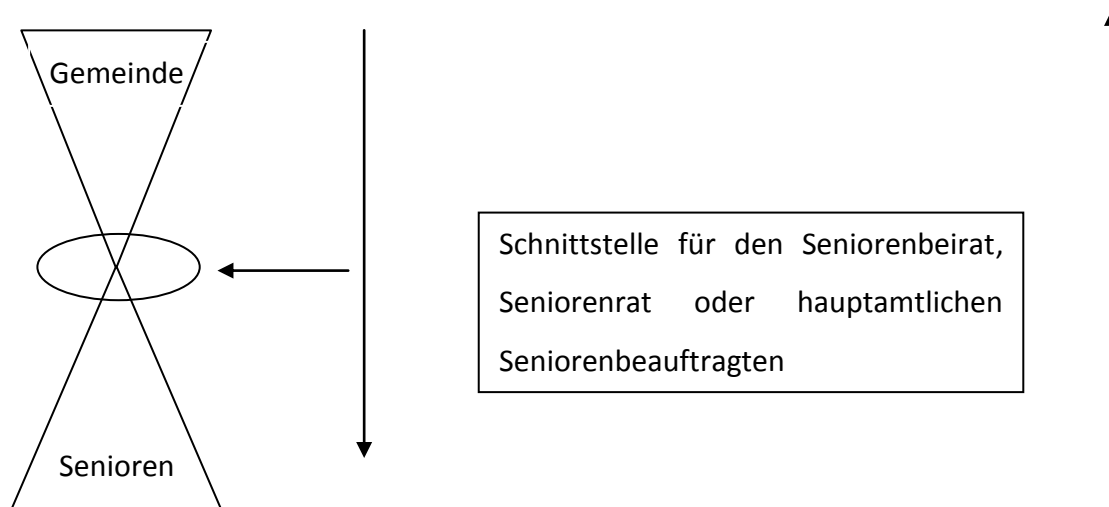
Informationen zu HE 1:

Seniorenbeirat, Seniorenrat, hauptamtlicher Seniorenbeauftragter

Seniorenräte auf Gemeinde-, Stadt- und Kreisebene sind eine wichtige Engagementform älterer Bürgerinnen und Bürger und bieten Vertiefung der nachbarschaftlichen Verbundenheit, Förderung des gesellschaftlichen Zusammenlebens aller Generationen, Mitwirkungsmöglichkeiten bei kommunalpolitischen Entwicklungs- und Gestaltungsprozessen, besonders im gesellschaftlichen und sozialen Bereich. Sie tragen damit zum höchsten Gut einer Stadt, einer Gemeinde bei, nämlich einem positiven Gemeinschaftsgefühl.

Seniorinnen und Senioren sind Experten und Gesprächspartner für Themen des Älterwerdens und Altseins. Seniorenräte können durch ihre Arbeit dazu beitragen, dass sich Frauen und Männer der älteren Generation an der Gestaltung des Gemeinwesens aktiv beteiligen. Gleichzeitig stärkt das Engagement die Eigeninitiative und eine positive Lebenseinstellung der älteren Menschen in einer neuen Lebensphase. Damit können auch Menschen erreicht und aktiviert werden, die bisher einem Engagement fern stehen (vgl. Landesseniorenrat BW, gemeinsame Empfehlungen der kommunalen Landesverbände und des Landesseniorenrates zur Arbeit von Kreis-, Stadt-, und Ortsseniorenräten in BW).

Der Seniorenbeirat, Seniorenrat oder der hauptamtliche Seniorenbeauftragter soll die Schnittstelle zwischen Gemeinde und Senioren bilden:



Aufgaben Seniorenbeirat, Seniorenrat, hauptamtlicher Seniorenbeauftragter

In einer Gesellschaft für alle Lebensalter ist es Aufgabe der Seniorenräte, sich dafür einzusetzen, dass die Lebenschance der Älteren und die Zukunftschancen der Jüngeren nicht gegeneinander ausgespielt werden. Das Gleiche gilt für die Einbindung von Mitmenschen mit Migrationshintergrund. Seniorenräte sehen es deshalb als ihren Auftrag, den generationenübergreifenden Dialog zu suchen. Sie sehen dabei ihre gesamtgesellschaftliche Verantwortung und verstehen sich nicht als Lobbyverband, der lediglich Forderungen in den Raum stellt, sondern bietet Lösungen durch aktives Tun an.

Aufgabe der Seniorenräte ist es weiter, durch eine enge Zusammenarbeit mit den politisch Verantwortlichen in den Kommunen, mit Fragen der Seniorenarbeit befassten Organisationen und den Medien, die Probleme der älteren Menschen darzustellen und an ihrer Lösung mitzuarbeiten. In diesem Sinne verstehen sich Seniorenräte als Organe des Erfahrungsaustausches und der Meinungsbildung sowie der Vernetzung. Seniorenräte sollen die gesamte gesellschaftliche Öffentlichkeit für die Situation der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger sensibilisieren und ein positives Altersbild mit hoher Lebensqualität vermitteln. Dabei entsteht insgesamt ein Gefühl der Zusammengehörigkeit in der Gemeinschaft und wirkt Vereinsamung entgegen.

Die Älteren bedürfen einer qualitativen Unterstützung und brauchen Freiräume zur Selbstorganisation und Selbstbestimmung. Themen und Anliegen von Projekten können sich auf die unterschiedlichsten Problembereiche beziehen, dies fängt bei Freizeit und Geselligkeit an und hört bei Gesundheitsförderung, Generationensolidarität sowie Betreuung und Begleitung auf.

Seniorenräte können Partner von Politik und Verwaltung sein, indem sie die Kommunalpolitik in seniorenpolitischen Fragen beraten und Vorschläge unterbreiten. Dabei geht es vor allem um die Gestaltung eines Gemeinwesens, das Lebensraum für alle Generationen sein soll und um die Mitwirkung bei der kommunalen Politik für Ältere.

Seniorenräte sind wichtige Ansprechpartner für ältere Einwohner, zu denen zunehmend auch ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger gehören.

Sie bieten darüber hinaus Leistungen für alle Generationen, die sonst kaum ehrenamtlich erbracht werden (z.B. Besuchsdienste, Kinderbetreuung, Hausaufgabenbetreuung,...).

Durch den Seniorenbeirat, Seniorenrat oder hauptamtlichen Seniorenbeauftragten sollen alle interessierten Menschen in einem Gemeinwesen angesprochen, für das Gemeinwesen aktiviert und vertreten werden. Eine Altersgrenze ist nicht erforderlich, kann aber gewählt werden (vgl. Landesseniorenrat BW, gemeinsame Empfehlungen der kommunalen Landesverbände und des Landesseniorenrates zur Arbeit von Kreis-, Stadt-, und Ortssenienerräten in BW).

Handlungsempfehlung 2

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

a. Abgleich von Bedarf und Bestand:

Bedarf: Bessere Informationsmöglichkeit/Transparenz über vorhandene Angebote für Senioren und Ältere schaffen.

Bestand: Die Öffentlichkeitsarbeit zum Thema „Gesund älter werden“ ist nicht ausreichend.

b. Ziele:

Stärkere Präsenz des Themas „Gesund älter werden“, regelmäßige Beiträge in der Tages- und Wochenpresse und Mitteilungsblättern, öffentliche (Info)Veranstaltungen zum Thema

c. Vorschläge für Maßnahmen

Vorhandene Angebote für Senioren und Ältere in verschiedenen Bereichen der Öffentlichkeitsarbeit inserieren und vorstellen (siehe Maßnahmenkatalog)

d. Zeitlicher Rahmen

2015

e. Benennung von Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten

Seniorenbeirat, Seniorenrat oder hauptamtlicher Seniorenbeauftragter, Landratsamt (Pressestelle, Gesundheitsamt), Kommune

f. Finanzierungsplan

ggf. Sponsoren, Kommune

g. Indikatoren für Evaluation

- Anzahl der Insetrate, Beiträge, Internetauftritte
- Anzahl der Seniorenwegweiser
- Fest implementierte Rubrik innerhalb der Mitteilungsblätter

Empfehlungsgrundlagen zu HE 2: Ausbau der Öffentlichkeitsarbeit

Vorgehensweise der Bestandsanalyse

Der Bestand wurde durch die Mitglieder der AG „Gesund Älter werden“ erhoben. Dabei wurde in Ortsblättern, Kurieren, Wochenblättern, Tageszeitungen, den Internetauftritten der Sportvereine, Infokanälen, Kirchengemeinden und Seniorenblickpunkten recherchiert.

Durch diese Recherche zeigte sich, dass die Öffentlichkeitsarbeit zum Thema momentan nicht ausreichend ist.

Maßnahmenkatalog

Die Öffentlichkeitsarbeit kann mit verschiedenen Medien durchgeführt werden. Einige davon sind:

- Zeitung, Mitteilungsblätter
- Internet, separate „Seniorenrubrik“ mit einheitlichem Logo
- Broschüre (Seniorenwegweiser)
- Flyer über verschiedene Angebote
- Handzettel
- Plakat
- Aushang
- Vortrag und Präsentation
- Radio und Fernsehen

Abbildung 1 zeigt welche Medien von welchen Altersgruppen am häufigsten genutzt werden. Deutlich wird, dass gerade im höheren Alter vor allem das Fernsehen, Zeitung/Zeitschriften lesen und Radio hören die höchsten Prozentwerte aufweisen. Das Internet wird kaum genutzt.

	Gesamt	14-19 Jahre	20-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre	70+ Jahre
Bevölkerung BRD in Mio. ab 14 J. (absolut)	70.510	5.338	9.812	10.229	13.563	11.150	9.488	10.930
mehrmals pro Woche	in %	in %	in %	in %	in %	in %	in %	in %
Fernsehen	93,2	93,8	89,9	91,5	92,5	93,5	95,2	96,0
Radio hören	74,7	64,1	72,5	75,9	77,0	76,6	77,6	73,2
Zeitung lesen	73,3	32,6	53,7	69,3	77,1	82,2	88,2	88,0
Zeitschriften lesen	50,7	42,9	43,7	47,8	49,2	52,1	56,2	59,1
Internet nutzen	47,0	80,4	77,0	66,6	56,5	38,6	19,2	6,2
Bücher lesen	20,5	28,1	24,7	20,7	18,6	18,3	20,4	17,6

Abbildung 3: Mediennutzung nach Alter Quelle: aus der Verbrauchs- und Medienanalyse 2011

Um möglichst viele Senioren anzusprechen, ist es daher sinnvoll, die Beiträge in die Medien zu schalten, die von Senioren konsumiert werden, d.h. in Fernsehen, Zeitung/Zeitschriften oder im Radio.

Best Practice- Beispiele von Öffentlichkeitsarbeit im LK Karlsruhe:

- Broschüre: 60 Plus: Informationen für ältere Menschen und ihre Angehörigen (Landratsamt KA)
- Broschüre: Älter werden im Landkreis Karlsruhe
- Seniorenwegweiser/Ratgeber in einigen Kommunen im LK Karlsruhe, beispielsweise Bruchsal (NAIS), Walzbachtal, Eggenstein,...
- Die Kommunen besitzen auf ihren Internetseiten meist die Rubrik „Senioren“, diese ist allerdings oft noch ausbaubar.

Beispiel wie eine „Seniorenrubrik“ aufgebaut sein könnte:

- www.karlsruhe.de/b3/soziales/personengruppen/senioren
- www.ettlingen.de/,Lde/startseite/Bildung+_+Soziales/Senioren.html
- www.walzbachtal.de/pb/,Lde/403962.html
- www.neues-altern.de
- www.ksr-ka.de (Kreisseniorenrat)

Wichtig dabei ist immer eine seniorenrechtliche Gestaltung der Informationen!

Handlungsempfehlung 3

3) Durchführung einer kommunenübergreifenden Zukunftswerkstatt für Fachleute

a) Abgleich von Bedarf und Bestand:

Bedarf: Kommunen benötigen einen Austausch und Informationen/Hilfestellungen um Bewegungsangebote (bzw. die Thematik „Gesund älter werden“) für Senioren und Ältere in ihrer Kommune vermehrt zu implementieren.

Bestand: Im LK Karlsruhe gibt es keine Treffen zum Thema „Gesund älter werden“ an denen alle Kommunen mit verschiedenen Vertretern teilnehmen und sich austauschen können.

b) Ziele:

Sensibilisieren, Wissen vermitteln, Projekte vorstellen, Austausch (Best Practice), Unterstützung, World-Café

c) Vorschläge für Maßnahmen

Eine 1-Tages Veranstaltung, die verschiedene Vorträge, Workshops und Diskussionen beinhaltet

d) Zeitlicher Rahmen

Frühjahr 2014

e) Benennung von Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten

Landratsamt (Akteure= AG „Gesund Älter werden“)

f) Finanzierungsplan

KGK, Sponsoren, Institutionen (AWO, DRK,..)

g) Indikatoren für Evaluation

Teilnehmerzahl, Anzahl der vertretenden Kommunen

Informationen zu HE 3: Zukunftswerkstatt

Zukunftswerkstatt – was ist das?

In einer Zukunftswerkstatt werden unter der Beteiligung und aktiven Mitgestaltung aller Teilnehmer kreative Ideen entwickelt und Probleme gelöst. Die Teilnehmer sind Experten ihres Anliegens. Zu einer konkreten Fragestellung, einem spezifischen Problem oder einer Planungsaufgabe entwickeln sie auf Basis ihres Wissens, ihrer Vorstellungen und Ideen selbstständig und gemeinsam Visionen und Ziele, planen Projekte und Vorhaben und setzen diese anschließend aktiv um (vgl. Böttger, I., 2006).

Aufbau:

- Impulsvortrag
- Markt der Best-Practice Modelle
- World Café
- Diskussionsrunden
- Workshops
 - Seniorentainer
 - Ortsbegehungen
 - Kommunale Zukunftswerkstatt
 - Netzwerkbildung
 - Bürgergenossenschaft

Best Practice- Beispiele für Vorträge und Workshops in einer Zukunftswerkstatt

- *Neues Altern in der Stadt – Partizipation fördern und Lebenswelten vor Ort gemeinsam gestalten*
Volker Falkenstein, Amt für Familie, Schulen und Sport, Bruchsal, Rolf Freitag, Leiter des Kreissenorenrats Bruchsal
(Beispiel Fachtagung am 25. Oktober 2010 in Hannover)
- *Das Heidelberger Bewegungsprogramm - Begleitetes Spaziergehen zur Erhaltung der Mobilität und geistigen Fitness im Alter* (Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg und Institut für Gerontologie, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg)

- *"Bleiben Sie fit – machen Sie mit!"* (Mehrgenerationenhaus Weinheim/ Bergstraße)
- *Senioren-Begleiter* (Stadt-Seniorenrat Aalen e.V.)
- *Nufringen/ Herrenberg: 60 plus* (Sportverein Nufringen e.V.)
- *Mobilität im Alter sichern- Rollatortraining* (DRK BW)
- *Infrastruktur entwickeln-Barrierfreiheit – Ortsbegehungen* (Agenda Fellbach)
- *Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit- Entwicklung eines Angebotsführers* (Agenda Fellbach)

Handlungsempfehlung 4

4) Die Kommunen sollten unter dem Aspekt-wohntnahen, seniorenrechtlichen und barrierearmen Bewegungsmöglichkeiten-Ortsbegehungen (punktuell) durchführen

a. Abgleich von Bedarf und Bestand:

Bedarf: Wie auch der Abschlussbericht der AG Standortfaktor Gesundheit 2013 zeigt, herrschen vielerorts Barrieren oder Gefahrenpunkte, die beseitigt werden müssen.

Bestand: Es gibt kaum Ortsbegehungen mit dem Fokus auf Senioren bzw. der Mobilität von Senioren.

b. Ziele:

Kommunen nachhaltig seniorenrechtlicher, sicherer und bewegungsförderlicher gestalten. Dabei Barrieren aus der Sicht von mobilitätseingeschränkten Fußgängern erkennen, benennen und Lösungen erarbeiten.

c. Vorschläge für Maßnahmen

- Siehe Anlage
- Berücksichtigung der Aspekte bei Neu- und Sanierungsmaßnahmen

d. Zeitlicher Rahmen

Durchführung 2014

e. Benennung von Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten

Kommune, Seniorenbeirat, Seniorenrat oder hauptamtlicher Seniorenbeauftragter (falls vorhanden)

f. Finanzierungsplan

Bei einer Ortsbegehung entstehen keine Kosten

g. Indikatoren für Evaluation

Anzahl durchgeführter Ortsbegehungen

Informationen zu HE 4: Ortsbegehungen

Durchführung:

Organisation

- Formulierung der Ziele
- Klärung der Rahmenbedingungen: Festlegung der Route, Zeitlicher Umfang der Ortsbegehung, Beteiligte an der Begehung, Einladung, Auswahl der Materialien

Durchführung der Ortsbegehung:

- Einführung
- Begehung + Dokumentation

Nachbereitung:

- Auswertung/ Analyse
- Weitergabe der Beobachtungen und den entwickelten Ideen
- Umsetzung von Ideen

Von Zeit zu Zeit, Kontrolle des Erreichten!

Checkliste:

- Barrieren im öffentlichen Raum
- ausreichende Sicherheit, die die Sturz-, Überfall- und Unfallgefahr senken
- Qualität der Straßen/Wege für Passanten mit Rollator, Rollstuhl, Stock, Sehbehinderung
- Gehwegabsenkung
- Überquerungshilfen, Grünphasen der Ampeln
- Bedarfsgerechter Öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV), ausreichend lange Türöffnungszeiten, Ein- und Ausstiegshilfen
- Altersgerechte Sitzgelegenheiten (Bänke mit Lehne,...)
- Stehplätze zum Anlehnen
- Gut erkennbare Beschilderung, Hinweisschilder zur Treppennutzung
- Ausreichend Beleuchtung

- öffentliche Toiletten
- Zugänglichkeit von öffentlichen Orten z.B. Schwimmbad -im Keller, Vereinsräume, Kirchen, Sportstätten, ...

Erreichbarkeit (durch öffentliche Verkehrsmittel, per Rad, zu Fuß) von

- Haltestellen
- Ämter
- Ärzte
- Einkaufsmöglichkeiten
- Cafés, Kultureinrichtungen
- Gottesdienstbesuch

Stolpersteine

- Mobilitätseinschränkungen, einige Teilnehmer überschätzen sich: Eventuell Mitnahme eines Rollstuhls
- für ausreichende Ausruhmöglichkeiten (Bänke) sorgen
- Schwerhörigkeit
- Stadtführer und Sponsoren finden
- Gruppengröße mit 20 Personen wäre optimal
- Anregungen kommen aus der Gruppe und neue Kontakte können sich entwickeln
- Ehrenamtliche/Professionelle: Gemeinsame Ziele finden, keine Überforderung der Ehrenamtlichen sowie Wertschätzung der ehrenamtlichen Tätigkeit

Best Practice- Beispiele:

- Ortsbegehung „Barrierefreies Berghausen“ (s. Abbildung 4: vgl. www.spd-pfintal.de)
- Agenda Fellbach



Abbildung 4: Ortsbegehung Berghausen- zu steile Bahnstufunterführung

Handlungsempfehlung 5

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.

a. Abgleich von Bedarf und Bestand:

Bedarf: Senioren und Ältere benötigen Bewegungsangebote.

Bestand: In jeder Kommune gibt es Institutionen die Bewegungsangebote anbieten, allerdings inwiefern es sich dabei um spezielle Angebote für Senioren handelt, ist unklar.

b. Ziele:

- Transparenz über die vorhandenen Bewegungsangebote für Ältere und Senioren schaffen
- Vernetzung innerhalb und außerhalb der Kommune bilden

c. Vorschläge für Maßnahmen

Recherche bei Vereinen, Institutionen

d. Zeitlicher Rahmen

Ende 2014

e. Benennung von Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten

Seniorenbeirat, Seniorenrat, Seniorenbeauftragte, „Vereinsbeauftragter“

f. Finanzierungsplan

Es entstehen keine Kosten

g. Indikatoren für Evaluation

a) Anzahl/Auflistung der Bewegungsangebote für Senioren/Ältere

Informationen zu HE 5: Bewegungsangebote

Auch im Alter bringt Bewegung erhebliche Gesundheitsvorteile mit sich. Die derzeit gültigen internationalen Empfehlungen sagen, dass Ältere mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität körperlich aktiv sein sollten. Ältere sollten Kraft fördernde Übungen mit mittlerer oder hoher Intensität, die alle größeren Muskelgruppen beanspruchen ausführen. Ältere sollten Übungen durchführen, die ihre Gleichgewichtsfähigkeit erhält oder verbessert, wenn bei ihnen die Gefahr besteht, dass sie stürzen (vgl. U.S. Department of Health and Human Services, 2008).

Wissenschaftler sind sich einig, dass vor allem durch Bewegung und Sport auch im hohen Alter für die Gesundheit Entscheidendes getan werden kann. Viele Erkrankungen könnten durch körperliche Betätigung vermieden oder in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden.

So konnte in Untersuchungen nachgewiesen werden, dass durch regelmäßige körperliche Aktivität

- Altersprozesse verzögert und die Lebenserwartung verlängert,
- Dem Risiko von Herzinfarkt-Erkrankungen und Durchblutungsstörungen entgegengewirkt,
- eine Blutdrucksenkung bei Hochdruckpatienten erreicht,
- das Risiko einer Krebserkrankung gemindert,
- die Regulierung der Stoffwechselprozesse (z. B. bei Diabetes Mellitus) unterstützt,
- Körperfett abgebaut und das Körpergewicht verringert,
- der Mineralgehalt und die Stabilität der Knochen erhöht und somit Osteoporose entgegengewirkt,
- das Immunsystem stabilisiert,
- Angst und Depressionen vermindert,
- und das Demenzrisiko verringert,
- und durch eine Stärkung der Muskulatur und die Förderung des Gleichgewichtssinnes Stürze verhindert werden können.

Wichtig im hohen Alter ist, die Kraft zu erhalten, koordinative Fähigkeiten (insbesondere das Gleichgewicht) und Ausdauer zu trainieren (vgl. DOSB, Bewegungsangebote 70 plus, 2007).

Bewegung fördert zudem auch die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter. So konnte eine Langzeitstudie der Jacobs University Bremen nachweisen, dass sowohl regelmäßiger Ausdauersport als auch Gymnastik die Leistungsfähigkeit des Gehirns älterer Menschen deutlich steigert. Die Untersuchung wurde über 12 Monate (2007-2008) durchgeführt und gut 100 Probanden im Alter zwischen 65 und 75 Jahren nahmen daran teil (vgl. www.jacobs-university.de).

Durch Bewegungsangebote, die in den Kommunen implementiert sind bzw. werden, soll ein aktiverer Lebensstil bei Älteren und Senioren gefördert werden und dadurch ein großer Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit, wie auch die kognitive Leistungsfähigkeit bei Senioren und Älteren geleistet werden.

Handlungsempfehlung 6

6) Durchführung einer kommunalen Zukunftswerkstatt in jeder einzelnen Kommune

a. Abgleich von Bedarf und Bestand:

Bedarf: Austausch/Treffen Verantwortlicher aus verschiedenen Institutionen und der Bevölkerung.

Bestand: Es gibt kaum Treffen an denen sich Bürger und Verantwortliche austauschen können und gemeinsam an neuen Ideen und Angeboten arbeiten können.

b. Ziele:

Sensibilisieren der Öffentlichkeit, Möglichkeiten des Ehrenamts zeigen, Ideen geben

c. Vorschläge für Maßnahmen

Vorträge, Workshops, Diskussionen,... (siehe HE 3)

d. Zeitlicher Rahmen

Ende 2015

e. Benennung von Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten

Kommune, AG „Gesund älter werden“, Teilnehmer der regionalen Zukunftswerkstatt

f. Finanzierungsplan

Land Baden-Württemberg, Sponsoren, Stiftungen, Kommune

g. Indikatoren für Evaluation

Anzahl der durchgeführten Zukunftswerkstätten

Best Practice zu HE 6:

Kommunale Zukunftswerkstatt:

NAIS: Neues Altern in Bruchsal

„In einem ersten Schritt wurde offen zu einer „Zukunftswerkstatt“ eingeladen, in der die rund 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer herausarbeiteten, was sie an Bruchsal stört und was verbessert werden muss, aber auch, was ihnen an ihrer Stadt gefällt. Aus dieser Zukunftswerkstatt entstand der ehrenamtliche Initiativkreis NAIS (www.bruchsal.de).“

Eine Zukunftswerkstatt besteht aus mehreren Phasen:

- **der Beschwerde- und Kritikphase,**
- **Fantasie-/Utopiephase**
- **sowie Verwirklichungs-/Praxisphase**

Im Projekt NAIS wurde der Leitbildentwurf im Rahmen einer Zukunftswerkstatt erarbeitet. Dieser begann mit der sog. **Beschwerde-/Kritikphase**. Hier sollten auf Karten all die Probleme der Stadt und die Ängste und Befürchtungen insbesondere der älteren Bürgerinnen gesammelt werden, die bereits bestehen oder zukünftig zu erwarten sind.

Im nächsten Schritt – **der Phantasiephase** – wurden die eruierten Problembereiche mit Utopien belegt und somit ins Positive gewendet. Damit sich alle Teilnehmerinnen ein besseres Bild dieser positiven Sichtweise machen konnten, wurden im Anschluss die in den Kleingruppen erarbeiteten Utopien in ein szenisches Spiel eingebaut, das im Plenum vorgeführt wurde.

In der **Entwicklungs-/Verwirklichungsphase** wurden die Negativaussagen zu der jeweiligen Problembeschreibung zusammengefasst. Ein positiver Leitsatz, der sich aus den Ideen der Utopiephase ableiten ließ, wurde jeweils angefügt (vgl. Bertelsmann Stiftung, 2007).

Literaturverzeichnis

Bertelsmann Stiftung (2007): *Neues Altern in der Stadt Bericht über die Analyse- und Zielfindungsphase 2006*. Gütersloh

Böttger, I. (2006): *Beteiligung fördern durch Zukunftswerkstätten & Zukunftskonferenzen*. In: Demokratie-Baustein „Beteiligung fördern durch Zukunftswerkstätten & Zukunftskonferenzen“.

Deutscher Olympischer Sportbund (2007): *Wissen für die Praxis- Bewegungsangebote 70 plus*. Werkheft 7.

U.S. Department of Health and Human Services (2008): *Physical Activity Guidelines for American*.

VuMA Arbeitsgemeinschaft (2011): *Verbrauchs- und Medienanalyse 2011*. Frankfurt am Main

www.landkreis-lindau.de Zugriff am: 11.03.2013

www.jacobs-university.de Zugriff am: 16.03.2013

www.bruchsal.de Zugriff am: 18.03.2013