

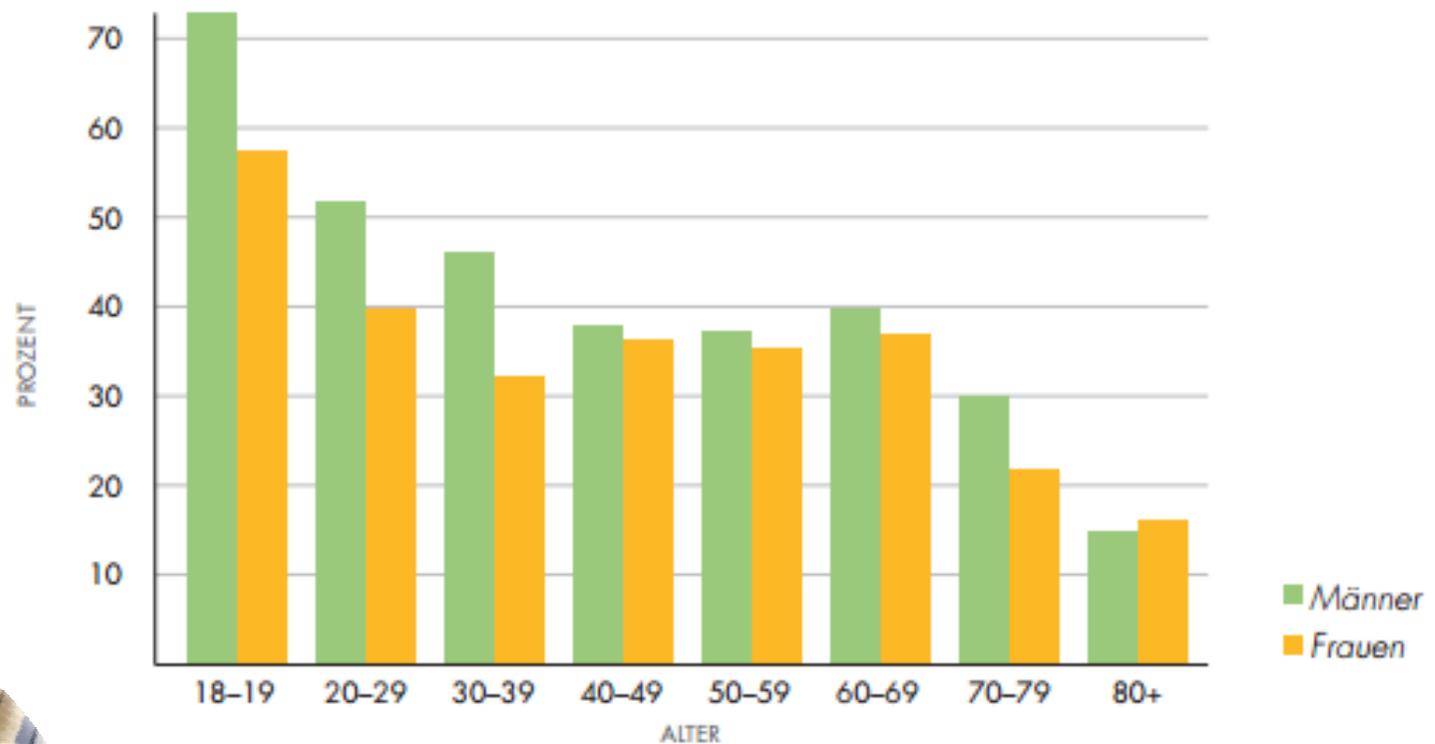
Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe  
Zweites Plenum am 17. Juli 2013

## **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



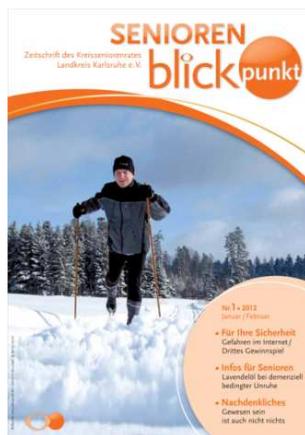
mitgestalten



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, seniorenrechtlichen 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.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.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.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=vImJLPY9t2x19M:&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.google.de/imgres?um=1&rlz=1C1GTPM_deDE516DE516&hl=de&biw=1440&bih=791&tbn=isch&tbnid=vImJLPY9t2x19M:&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.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://www.versicherungsmagazin.de/cms/images/neu_zukunftswerkstatt_versicherungen2.jpg)
- [http://87.106.4.207/service/unter/metho\\_2/images/Doppelspirale.gif](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](http://www.sachse-und-partner.de/zukunftswerkstatt/images/versammlung_zukunftswerkstatt_11_2012.jpg)