

# Arbeitsgruppe

## Gesundheits- und Bewegungsförderung bei älteren Menschen

Dr. Ingrid Witzsche, Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg  
Manfred Kruczek, Ministerium für Bildung, Jugend und Sport  
des Landes Brandenburg

22. April 2015

2. Plenum des Bündnis Gesund Älter werden im Land Brandenburg



# Mehr Bewegung und Sicherheit im hohen Alter, angeregt durch ehrenamtliche Besucher/innen

## Hintergrund

- Starke Zunahme der Menschen im hohen Alter in Brandenburg, die in der Häuslichkeit leben, tw. isoliert und einsam, inaktiv und zurückgezogen
- Vorhandene wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkung von Bewegungsförderung im hohen Alter, insb. auf die Lebensqualität
- Entwicklung vielfältiger Engagementformen zur Unterstützung dieser Menschen im Land

## ZIEL des Projektes

Entwicklung einer neuen Form der Bewegungs- und Gesundheitsförderung im hohen Alter in der Häuslichkeit durch Nutzung ehrenamtlicher Strukturen zur Verzögerung von Pflegebedürftigkeit

# Mehr Bewegung und Sicherheit im hohen Alter, angeregt durch ehrenamtliche Besucher/innen

## Teil 1

Recherche zum Thema Bewegung im hohen Alter und landesweite Fachtagung „Bewegung stärkt und macht Freude“ am 26.09.2013 in Potsdam

## Teil 2

Gewinnung von Experten und Partnern

Gemeinsame Entwicklung eines Curriculums für Ehrenamtliche

Erprobung an 2 Standorten (30 TN) – Schwedt/ UM und Rathenow/ HVL

## Teil 3

Evaluation der Kurse/ Erprobung der Weiterentwicklung in einer dritten Gruppe BRB/ Havel – Auswertung und Konzept der Verstetigung

## **Mehr Bewegung und Sicherheit im hohen Alter, angeregt durch ehrenamtliche Besucher/innen**

### **Ergebnisse**

Für die Weiterentwicklung des Themas wurden wichtige **unterschiedliche Partner mit ihren Kompetenzen zusammengeführt**, die dieses Thema gemeinsam voranbringen wollen. (besonders positiv die Rolle der AOK Nordost)

**42 ehrenamtlich Tätige**, die alte Menschen besuchen, wurden motiviert und geschult für die Anregung von Bewegung im hohen Alter.

Das **gemeinsame Curriculum** wurden mit sehr gutem Erfolg realisiert und weiterentwickelt, so dass jetzt eine gute Basis für die Fortführung vorliegt.

Die Erprobung erfolgte **bei unterschiedlichen Trägern in drei Regionen**. Dadurch wurden auch Träger für das Thema aufgeschlossen sowie Voraussetzungen für die Umsetzung vor Ort erkundet.

Es liegt ein **Konzept der nachhaltigen Umsetzung** vor.

Bündnis

**Gesund  
Älter werden**  
im Land Brandenburg



**Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.**  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung



Danke für die Aufmerksamkeit und Unterstützung!

**AG Gesundheits- und Bewegungsförderung bei älteren Menschen**  
2. Plenum Bündnis Gesund Älter werden | 22. April 2015

## Wie geht es weiter?

- **Expertendiskussion** „Bewegungsförderung für ältere Menschen“ im Herbst 2015
- **Ziel:** Verantwortungsträger, Experten, Politik beraten zum Themenbereich Bewegungsförderung für ältere Menschen
- **Partner:** Landessportbund, Vertreter/innen der Landespolitik im Feld Sport, Partner/innen aus dem Bündnis Gesund älter werden, Vertreter/innen aus der Wissenschaft
- **Ablauf:** Impulsvortrag „Empfehlungen Landessportkonferenz 2013“ „Sport im Alter“ (Koalitionsvertrag)  
Erfahrungen aus Sammlung „Bewegt u. mobil älter werden“  
moderierte Expertendiskussion

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## AG Mitglieder

AOK Nordost  
AWO Landesverband Brandenburg  
Brandenburg 21 e.V.  
Balance Project  
Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V. (BPRSV)  
Brandenburgischer Volkshochschulverband e.V.  
Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e.V.  
IKK Brandenburg und Berlin  
Kreissportbund Märkisch-Oderland e.V. (KSB-MOL)  
Landessportbund Brandenburg e.V.  
Max-Planck-Institut für Bildungsforschung  
Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Landes Brandenburg (MASGF)  
Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg (MBSJ)  
Ministerium für Infrastruktur und Landwirtschaft des Landes Brandenburg (MIL)  
Schickes Altern, Potsdam  
Senioren Union der CDU, Landesverband Brandenburg  
Seniorenbeirat im Landkreis Oberhavel  
Seniorenrat des Landes Brandenburg e.V.  
Sport-Gesundheits-Zentrum e.V., Cottbus  
Städte- und Gemeindebund Brandenburg  
Stadtverwaltung Eberswalde  
Techniker Krankenkasse  
Universität Potsdam  
Volkssolidarität Landesverband Brandenburg

**AG Gesundheits- und Bewegungsförderung bei älteren Menschen**

2. Plenum Bündnis Gesund Älter werden | 22. April 2015