

GESUND UND AKTIV ÄLTER WERDEN IM LAND BRANDENBURG

Eine Handreichung zur Bewegungsförderung mit älteren Menschen



VORWORT

Aktivwerden im höheren Alter zahlt sich für die Gesundheit aus.

Wir Menschen werden immer älter. Dies gilt nicht nur für gesamtdeutsche Verhältnisse, sondern auch für die Bundesländer im Einzelnen. Neben dem vielzitierten „demografischen Wandel“ sinkt die Anzahl jüngerer Bürgerinnen und Bürger durch die niedrige Geburtenrate und steigt der Anteil der älteren Menschen, unter anderem durch den Eintritt der letzten geburtenstarken Jahrgänge in das Rentenalter. Dieses Phänomen tritt – noch verstärkt durch die zunehmende Abwanderung junger Menschen – besonders drastisch im Bundesland Brandenburg auf. Mittlerweile ist jeder fünfte Brandenburger im Rentenalter, im Jahr 2030 wird es jeder dritte sein.

Insgesamt hat auch die Zeit nach dem Austritt aus dem Berufsleben an Länge und Bedeutung gewonnen. Vom sogenannten „Lebensabend“ kann kaum noch die Rede sein. Heutzutage wollen ältere Menschen diesen Lebensabschnitt aktiv und selbständig bis ins hohe Alter gestalten. Mit steigender Lebenserwartung wächst auch der Wunsch nach guten Lebensbedingungen im Alter. Die wahrgenommene Lebensqualität wird häufig von der jeweiligen gesundheitlichen Situation der Menschen mitbestimmt. Auch Sport und Bewegung kommen dabei große Bedeutung zu, da sie positive Auswirkungen auf den Körper, das psychische Wohlbefinden und das Sozialleben der Menschen haben. Alle diese Faktoren tragen zur subjektiv empfundenen Lebensqualität bei.

Die wachsende Gruppe älterer Menschen im Land Brandenburg präsentiert sich als neue, anspruchsvolle Zielgruppe im Bereich Sport und Bewegung. Dies stellt auch eine Chance für Brandenburger Sportvereine und Anbieter von Bewegungsprogrammen dar. Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren weisen jedoch Besonderheiten auf und sind teilweise noch wenig verbreitet.

Die vorliegende Handreichung informiert über die Gesundheits- und Bewegungsförderung mit älteren Menschen im Land Brandenburg. Dazu werden im ersten Kapitel die wichtigsten Wirkungen von Sport und Bewegung auf den Menschen aufgezeigt, bevor im Anschluss ein Blick auf die spezifische Lage älterer Menschen im Bundesland geworfen wird. Im dritten Kapitel werden die Voraussetzungen für Bewegungsangebote in ländlichen Lebensräumen erfragt und welche Besonderheiten und Chancen hier bestehen. Dies beinhaltet sowohl Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten als auch Tipps zum Umgang mit speziellen Zielgruppen. Darüber hinaus zeigt die gute Praxis, dass Gesundheits- und Bewegungsförderung bei älteren Menschen gelingen kann.

Die Handreichung richtet sich an alle, ob jung oder alt, die sich mit dem Thema Sport und Bewegung im Alter auseinandersetzen wollen oder bereits in diesem Bereich aktiv sind. Ziel ist es, für das Thema Bewegungsförderung im Alter zu sensibilisieren, Informationen zu geben und die Vernetzung verschiedener Akteure anzuregen.

INHALT

Vorwort	3
 I. Sport und Bewegung im Alter	5
1. Dem Körper tut's gut	7
2. Der Seele bringt's Freude	8
3. Gemeinsam fällt's leichter	9
4. Fazit	10
 II. Perspektive: Älter werden in Brandenburg	11
1. Hintergrund: Die soziale Lage bestimmt die Gesundheit mit	13
2. Fazit	14
 III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen	15
1. Zugang ermöglichen	16
Beispiel 1: Seniorensportgruppen der Volkssolidarität Landesverband Brandenburg e. V. in ländlichen Regionen Brandenburgs	
2. Infrastruktur berücksichtigen	18
Beispiel 2: „Wir werden älter – na und: Aktiv bleiben wir fit!“ Ein Projekt des Kreissportbundes Märkisch-Oderland e. V.	
3. Kosten bedenken	20
4. Übungsleiter/innen finden	21
Beispiel 3: „Bewegung und Prävention“ in der Uckermark des Förder- vereins Akademie	
2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e. V.	
5. Individualität beherzigen	23
6. Männer und ihr Sport	23
7. Kommunikation meistern	25
8. Partner mobilisieren	26
9. Fazit	29
 IV. Anhang – Material und Literatur	
1. Checkliste: Sport- und Bewegungsangebote	30
2. Informationsmöglichkeiten: im Internet	32
3. Quellenverzeichnis	33
 Impressum	34



I. Sport und Bewegung im Alter

I. Sport und Bewegung im Alter

Der sogenannte „Herbst des Lebens“ beherbergt vielerlei Gestaltungsmöglichkeiten. Nicht nur für die persönliche Weiterentwicklung und Entfaltung steht wieder mehr Zeit zur Verfügung, auch können eigene Kompetenzen und Fähigkeiten verstärkt an jüngere Generationen weitergegeben werden. Vielen älteren Menschen ist deshalb die Erhaltung von Mobilität und Unabhängigkeit in diesem Lebensabschnitt wichtig. Um dies zu gewährleisten, aber auch für das persönliche Wohlbefinden, das Sozialleben und die Lebensqualität ist Bewegung im Alter unabdingbar. Die positiven Effekte von Bewegung im Alter sind in den letzten Jahren mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen worden.

Es ist also nie zu spät und der Mensch nie zu alt für Bewegung oder sportliche Aktivitäten. Voraussetzung ist, dass man regelmäßige, körperliche und altersgerechte Aktivitäten in den Tagesablauf integriert. Und dennoch, je früher man sich für einen aktiven Lebensstil entscheidet, desto besser können entsprechende Maßnahmen ihre Wirkung entfalten. Dies ist gerade im alltäglichen Leben spürbar, denn körperliche Aktivität fördert die Mobilität älterer Menschen. Die Selbstständigkeit kann dadurch länger erhalten bleiben und das Risiko einer Pflegebedürftigkeit sinkt.

Mit dem angesprochenen „aktiven Lebensstil“ ist kein Leistungssport gemeint. Vielmehr steht Bewegung im Mittelpunkt, die leicht mit dem Alltag zu vereinen ist und idealerweise in regelmäßigen Angeboten in einer Gemeinschaft stattfindet.

„Ich habe eine Möglichkeit gesucht mich zu bewegen und unter Leute zu kommen.“
(Elke, Teilnehmerin der Seniorenwerkstatt Bad Freienwalde, Oktober 2011)

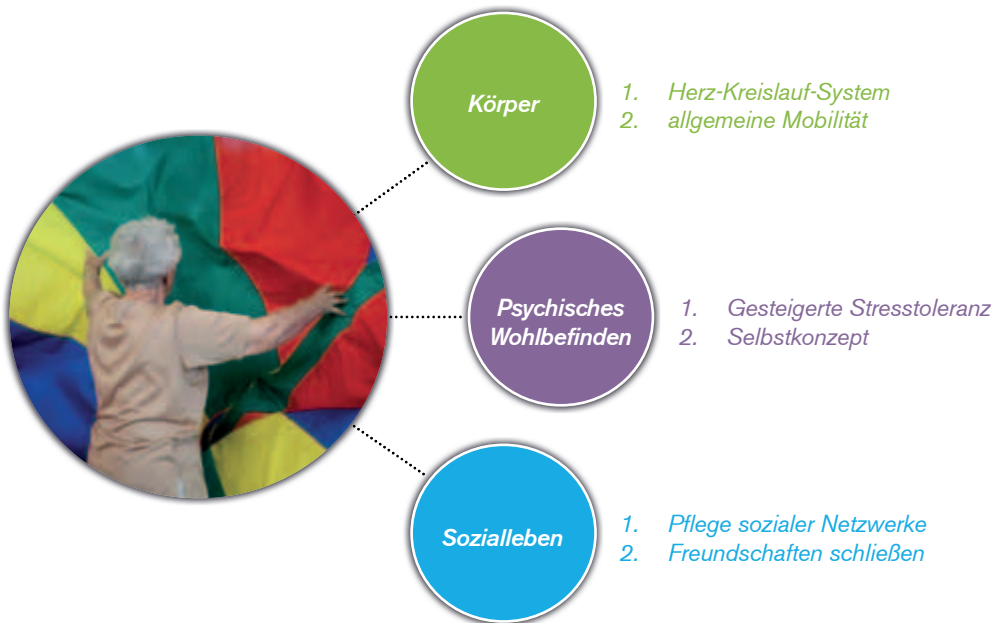
Zur Unterscheidung der Begriffe Bewegung oder Sport?

Bewegung wird oft als Einzelaktivität (z. B. Spazierengehen, Radfahren, Gartenarbeit) ausgeübt. Aus medizinischer Sicht ist sie eine muskuläre Beanspruchung mit geringer Steigerung des Energieumsatzes. Im Gegensatz dazu wird Sport als muskuläre Beanspruchung mit Wettkampfcharakter oder mit dem Ziel einer persönlich zu erzielenden guten Leistung aufgefasst. Der Energieumsatz wird hierbei zwar in einem höheren Maße gesteigert, doch ist auch die Verletzungsgefahr höher. Gesundheitsförderung bei älteren Menschen konzentriert sich daher eher auf Bewegungsangebote und weniger auf Sportangebote. (Löllgen et al., 2006 & BASPO, 2006).



I. Sport und Bewegung im Alter

1.1 Dem Körper tut's gut



Aktiv zu werden lohnt sich jederzeit! Selbst wenn man damit erst ab dem 50. Lebensjahr beginnt, wirkt sich körperliche Bewegung positiv auf den Gesundheitszustand aus. Bereits täglich durchgeführte kürzere Bewegungseinheiten in Form von leichten bis mittelschweren Belastungen (z. B. regelmäßiges Treppensteigen oder zügiges Spaziergehen) können einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung leisten und die Chancen auf ein gesundes Altern steigern.

Ein regelmäßiges Bewegungstraining ist besonders wirkungsvoll, gerade im Hinblick auf die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems. Das Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten und für Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates kann so gemindert werden. Ein Bewegungstraining wirkt sich darüber hinaus direkt auf die Mobilität aus, insbesondere auf die Verbesserung des Gleichgewichtsinns, der Kraft, der Koordination, der motorischen Kontrolle, der Flexibilität und der Ausdauer.

**„Wir wollen uns bewegen, weil wir ja auch immer älter und steifer werden.
Da tut Bewegung gut.“**

(Waltraud, Teilnehmerin der Seniorenwerkstatt Bad Freienwalde, Oktober 2011)

I. Sport und Bewegung im Alter

1.2 Der Seele bringt's Freude

Durch Bewegung und Sport kann auch im Alter die mentale Stärke bewahrt werden, denn Aktivität regt die psychische Fitness an und führt darüber hinaus zu:

- einer verbesserten geistigen Leistungsfähigkeit,
- einer Verzögerung des geistigen Abbaus,
- dem verminderten Auftreten von depressiven Symptomen und Verhaltensweisen, was wiederum Depressionen entgegenwirken kann,
- einer gesteigerten Stresstoleranz, die zu einem verbesserten Umgang mit Krankheiten und Ängsten führen kann,
- positiven Auswirkungen auf die Selbstwirksamkeit älterer Menschen.

Selbstwirksamkeit:

Eine hohe Selbstwirksamkeit entspricht der Überzeugung einer Person, dass sie in einer bestimmten Situation die erwartete Leistung erbringen kann. Die Person vertraut also in ihre eigenen Fähigkeiten (Zimbardo, 2003).



I. Sport und Bewegung im Alter

1.3 Gemeinsam fällt's leichter

Die Pflege sozialer Netzwerke hat auch für ältere Menschen einen hohen Stellenwert, denn das Gefühl gebraucht zu werden und die Bestätigung durch Mitmenschen tragen maßgeblich zur Lebenszufriedenheit bei. Die regelmäßiger Bewegung mit Gleichgesinnten kann die soziale Teilhabe von Seniorinnen und Senioren unterstützen. Dies hat häufig zur Folge, dass der Alterungsprozess insgesamt positiver wahrgenommen wird. Das Altern an sich wird so nicht mehr ausschließlich mit Krankheit und Schwäche in Verbindung gebracht. Vielmehr wird Altern als ein in Zufriedenheit durchlebter Abschnitt mit vielen Möglichkeiten verstanden.

Soziale Teilhabe:

Die Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten, die außerhalb der Wohnung eines Menschen stattfinden, wird als soziale Teilhabe bezeichnet. Je nach Art der Tätigkeit umschließt soziale Teilhabe auch die Mitbestimmung und Gestaltung bei den betreffenden Aktivitäten (Richter/Wächter, 2007).

Sport und Bewegung findet in Bezug auf ältere Menschen zumeist in Gruppen statt, z. B. im Rahmen einer gemeinsamen Bewegungsstunde in einer Begegnungsstätte und verringert so die Gefahr sozialer Isolation im Alter.



I. Sport und Bewegung im Alter

*„Wir sind auch im Seniorenkreis, in dem wir Kaffeeklatsch-Runden haben. Einmal im Jahr machen wir einen Ausflug und ein Sommerfest. Ansonsten feiern wir zusammen Geburtstage oder es ist auch mal ein gemütliches Beisammensitzen.“
(Erika, Teilnehmerin der Seniorenwerkstatt Bad Freienwalde, Oktober 2011)*

Menschen mit geringer bis schlechter sozialer Einbindung erfahren im Durchschnitt weniger positive Gesundheitseffekte, da ihnen unter anderem der Zugang zu Gesundheitsleistungen erschwert ist. Der Verlust von sozialer Einbindung gilt besonders für sogenannte „benachteiligte“ Personengruppen als charakteristisch, also für Menschen, deren Gesundheitschancen erheblich eingeschränkt sind (z. B. Langzeitarbeitslose, Menschen mit Migrationshintergrund oder mit einem niedrigen Bildungsniveau).

Bei diesen Gruppen muss die Wiedereingliederung in ein soziales Netzwerk im Sinne einer angestrebten Chancengleichheit verstärkt und vorangetrieben werden beziehungsweise diese Gruppen sollten nicht aus den Fokus von Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung rücken. Sogenannte „niedrigschwellige“ Angebote können dies unterstützen. Durch eine zielgruppenspezifische Ansprache sollen diese Angebote gerade Menschen erreichen, die Gesundheitsangebote normalerweise eher ablehnen, zum Beispiel aus inneren Ängsten und sozialer Scham heraus. Niedrigschwellige Angebote fördern die Bewegung und den sozialen Austausch für alle älteren Menschen.

1.4 Fazit

Bewegung im Alter wirkt sich nicht nur positiv auf die allgemeine Mobilität und das Sozialleben aus, sondern darüber hinaus auch auf die Psyche und die Lebenszufriedenheit.

Mangelnde Bewegung ist ein entscheidender Risikofaktor in Bezug auf Herzkrankungen. Bewegungsförderung ist daher ein wichtiger Aspekt der Gesundheitsförderung. Darüber hinaus wird davon ausgegangen, dass Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, auch in anderen Bereichen gesundheitsbewusster handeln. All dies unterstreicht die Bedeutung von Gesundheitsförderung in Form von Bewegung im Alter.



II. Perspektive: Älter werden in Brandenburg

II. Perspektive: Älter werden in Brandenburg

Der demografische Wandel in Deutschland ist besonders in Brandenburg spürbar - die brandenburgische Bevölkerung altert schneller als der Bundesdurchschnitt. Rückläufige Geburtenraten und die verstärkte Abwanderung jüngerer Generationen führen insgesamt zu einer abnehmenden Bevölkerungszahl im Land. Dadurch und durch das Eintreten der geburtenstarken Jahrgänge in das Rentenalter steigt der Anteil an Seniorinnen und Senioren rapide an. Zusätzlich erhöht sich die Lebenserwartung; sie liegt bei Neugeborenen in Brandenburg aktuell bei 82 (Mädchen) beziehungsweise 76 Jahren (Jungen).

Die Altersgruppen in der Bevölkerung verschieben sich besonders in den neuen Bundesländern stark. Vergleicht man das Jahr 2008 mit Prognosen für 2030, so steigt der Anteil von Menschen ab 65 Jahren in den neuen Ländern von 23% auf 35% (zum Vergleich: in den alten Bundesländern von 20% auf 28%).



In Brandenburg werden im Jahr 2030 fast die Hälfte aller Seniorinnen und Senioren 75 Jahre oder älter sein, denn der Anteil der Hochbetagten (ab 80 Jahren) wird sich bereits bis zum Jahr 2020 mehr als verdoppeln.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Brandenburg die häufigste Ursache für Krankenhausaufenthalte. Dies gilt insbesondere für Menschen ab dem 60. Lebensjahr. Männer sind häufiger als Frauen von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems betroffen, wobei sich dieser Trend in den letzten Jahren anzugleichen scheint. Dennoch wird Frauen zumeist ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein nachgesagt als Männern. Dies äußert sich zum Beispiel darin, dass sie Gesundheitsleistungen wie Vorsorgeuntersuchungen häufiger in Anspruch nehmen.

Die Einstellung zur eigenen Gesundheit und das Gesundheitsverhalten stehen jedoch nicht nur zum Geschlecht in Beziehung. Auch die soziale Lage der Menschen hängt damit zusammen. Dies verdeutlicht der nachfolgende Abschnitt.

II. Perspektive: Älter werden in Brandenburg

2.1 Hintergrund: Die soziale Lage bestimmt die Gesundheit mit

Die soziale Lage eines Menschen wird von vielen Faktoren beeinflusst, insbesondere von Bildungsstand, Einkommen und Berufsstatus. Gerade im Hinblick auf das Gesundheitsverhalten spielt dabei das Bildungsniveau eine wichtige Rolle: Ältere sowie jüngere Menschen mit einem höheren Bildungsabschluss sind, unabhängig vom Geschlecht oder ihrer ethnischen Zugehörigkeit, durchschnittlich gesünder und leben länger als jene mit einem niedrigeren Bildungsgrad. Ein unterdurchschnittliches Bildungsniveau wirkt sich direkt auf die Chancen von Erwerbstätigkeit und somit auf das Einkommen aus, was hierüber Einfluss auf die Lebensqualität und die Gesundheit der Menschen hat. Eine schlechte Bildung der Bevölkerung hat darüber hinaus in Form von vielschichtigen sozialen Problemen Auswirkungen auf alle Aspekte des demografischen Wandels.

In vielen Regionen Brandenburgs häufen sich unter anderem folgende soziale Probleme:

- *weniger Arbeit für Niedrigqualifizierte, geringere Einkommen und Armutszunahme*
- *Abwanderung der jungen Bevölkerung, insbesondere von gut ausgebildeten Frauen*
- *strukturbedingte, erschwerte ärztliche Versorgung, gerade bei älteren Menschen*

Um diesen sozialen Veränderungen und Verhältnissen angemessen begegnen zu können, sind viele verschiedene Maßnahmen nötig, die ein Plus an Bewegung alleine nicht ersetzen könnte. Ein systematisches Bewegungstraining kann allerdings dazu beitragen, die körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit aller Menschen – unabhängig vom Bildungsgrad – auch im Alter zu erhalten und so die Chancen auf ein selbstständiges Leben in einem gesunden Körper möglichst lange zu wahren. Dies kann auch helfen die Situation in der pflegerischen und medizinischen Versorgung in Brandenburg zu verbessern.



II. Perspektive: Älter werden in Brandenburg

2.2 Fazit

Die Auswirkungen des demografischen Wandels kommen in Brandenburg besonders deutlich zum Vorschein. Durch die Abwanderung junger, häufig gut ausgebildeter Menschen bei gleichzeitigem Älterwerden der Bevölkerung sowie der allgemein niedrigen Geburtenrate und dem Eintritt der geburtenstarken Jahrgänge in das Rentenalter wird der Anteil an alten Menschen überdurchschnittlich schnell auf ein hohes Niveau ansteigen. Diese Situation belastet die öffentlichen Kassen stark. Dadurch werden die Menschen in Brandenburg mit neuen Aufgaben konfrontiert. Vor diesem Hintergrund gilt es ältere Menschen dabei zu unterstützen ihre Gesundheit und Selbstständigkeit aufrechtzuerhalten oder zu verbessern. Auch mit dem Blick auf eine zu verbessernde medizinische Versorgung im Land ist es sinnvoll, niedrigschwellige Gesundheits- und Bewegungsangebote bereitzustellen. Dabei kann das Ehrenamt eine wichtige Rolle spielen.





III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

Auch die Brandenburger Sportvereine und Anbieter von Bewegungsangeboten stehen angesichts der demografischen Entwicklungen im Land vor neuen Herausforderungen. Es fehlt den Vereinen an jungen Mitgliedern. Ein positiver Trend im organisierten Sport ist jedoch die Zunahme an Bewegungsangeboten für ältere Menschen. Und nicht nur das, ältere Menschen bringen sich häufig aktiv - z.B. in Form des Ehrenamtes - in das Vereinsleben ein. Sportvereine leisten durch ihr Engagement einen wichtigen Beitrag zum aktiven und sozialen Wohlergehen der älteren Bevölkerung. Der besondere Reiz vieler dieser Bewegungsmöglichkeiten liegt auch darin, dass sie mit Spieleabenden, Diskussions- und Kaffeerunden sowie Ausflügen verknüpft sind und damit die Bindung an eine Gemeinschaft festigen.

3.1 Zugang ermöglichen

Bewegungsangebote sollten nach Möglichkeit an vorhandene Strukturen (z. B. Vereine und Ortsgruppen) anknüpfen und diese sinnvoll ergänzen. Älteren Menschen wird so der Zugang erleichtert. Es wird sichergestellt, dass die Angebote wahrgenommen und akzeptiert werden. Oftmals sind es auch die Gespräche mit Akteuren vor Ort, welche gute Hinweise auf die speziellen Wünsche der Zielgruppe geben können. Angebote in der jeweiligen Gemeinde können entsprechend angepasst werden.

Dabei kommt es maßgeblich darauf an,

- wie einfach die Angebote auch im ländlichen Raum zu erreichen sind,
- welche Partner und Unterstützer motiviert werden können und
- wie hoch der finanzielle Aufwand für die Teilnahme ist.

Die steigenden Mitgliederzahlen im Seniorensport zeigen: Immer mehr ältere Menschen in Brandenburg bewegen sich und treiben Sport. 4145 Brandenburger Sportvereine verfügen schon heute über Sportangebote für ältere Menschen ab 60 Jahren. (Stand 2012)



„Wir machen mit, weil Bewegung gut für die Gesundheit ist.“
(Erika, Teilnehmerin der Seniorenwerkstatt Bad Freienwalde, Oktober 2011)

III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

Beispiel: Seniorensportgruppen der Volkssolidarität Landesverband Brandenburg e. V. in ländlichen Regionen Brandenburgs

Unter dem Motto „Miteinander – Füreinander“ setzt sich die Volkssolidarität in Brandenburg für die sozialen Belange älterer Menschen ein. Die Volkssolidarität Brandenburg e. V. zeichnet sich insbesondere durch die weite Verzweigung innerhalb des ländlichen Brandenburgs aus. Sie ist in vielen Dörfern vertreten und betreut die teilweise von lokalen Akteuren gegründeten Gruppen direkt am Ort ehrenamtlich und bedarfsorientiert. Der niedrigschwellige Charakter der Angebote wird durch geringe Mitgliedsbeiträge zusätzlich unterstützt. Eine Mitgliedschaft ist dabei nicht zwingend erforderlich. Die Volkssolidarität ist gut vernetzt und seit Jahrzehnten mit den Menschen in den neuen Bundesländern verbunden. Im Allgemeinen stellt die jeweilige Gemeinde die erforderlichen Räume; es gibt eine Kooperation mit dem Landessportbund und auch zu Ärzten, die Reha-Sport-Patienten vermitteln.

Im Regionalverband Prignitz-Ruppin werden 17 Seniorensportgruppen von der Stadt Kyritz aus betreut.

Das Angebot im Überblick:

- Rehabilitationssport: zumeist von ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainern durchgeführt
- Bewegungskurse: verbunden mit Bewegungsspielen, Übungen mit Gymnastikgeräten, Tänzen und Gedächtnistraining
- Wander- und Fahrradtouren: verbunden mit kulturellen Veranstaltungen und weiteren gemeinschaftlichen Treffen
- Ehrenamtlicher Fahrdienst: durchgeführt von Teilnehmerinnen und Teilnehmern welcher auch die Menschen in entlegenen Orten erreicht
- Informationen über Angebote durch Sozialbegleiter: die auch Interessenten aus den Gemeinden beraten



Link: www.volkssolidaritaet.de/brandenburg

III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

3.2 Infrastruktur berücksichtigen



Brandenburg ist ein Flächenland mit vielen kleinen Gemeinden. Auf den Dörfern und in den kleinen Städten sind ältere Menschen häufig als Teil der Gemeinschaft sozial gut eingebunden. Hier finden sie Hilfe und Unterstützung. Aufgrund der geringen Einwohnerzahlen gibt es kaum Anonymität. Dies kann vorteilhaft sein, wenn es z. B. um die Organisation von Fahrgemeinschaften geht. Auch Sportangebote können leichter über öffentliche Ortsgruppen kommuniziert und über Freunde und Bekannte an potenziell Interessierte herangetragen werden.

Den ländlichen Regionen Brandenburgs mangelt es häufig an einer gut ausgebauten Infrastruktur. Dadurch wird es älteren Menschen mit eingeschränkter Mobilität erschwert, Freizeit- und Bewegungsangebote außerhalb ihrer Gemeinden wahrzunehmen. Doch genau dort wollen sie sich bewegen. Kommen finanzielle Einschränkungen hinzu, sind viele auf günstige Angebote in ihrer direkten Nachbarschaft angewiesen.

Einige Vereine und freie Träger haben dies bereits erkannt. Sie bieten neben Fahrdiensten auch Bewegungsangebote vor Ort an. Dazu kommen Übungsleiter/innen in die Gemeinden und nutzen Sporthallen, Gemeindesäle, oder auch z. B. die Räume der ortsansässigen Feuerwehr für ihre Angebote. Die anfallenden Kosten für die Räumlichkeiten werden vielerorts anteilig oder in voller Höhe von den jeweiligen Kommunen getragen. Damit leisten sie einen wesentlichen Beitrag zur Realisierung von Bewegungsangeboten für ältere Menschen. Wie dies gelingen kann, erläutert das folgende Beispiel

Die mangelnde Infrastruktur erfordert Kreativität seitens der Sportvereine: „Die Sporthallen in kleinen Orten reichen nicht aus. Deswegen nutzen wir auch Schulräume oder Gaststättensäle.“
(Dieter Schäfer, Vorsitzender Kreissportbund Märkisch-Oderland)



III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

Beispiel: „Wir werden älter – na und: Aktiv bleiben wir fit!“ Ein Projekt des Kreissportbundes Märkisch-Oderland e. V.

Bereits 1998 wurde das Seniorenprojekt „Wir werden älter – na und: Aktiv bleiben wir fit!“ ins Leben gerufen. Es erreicht vor allem in den ländlichen Regionen des Landkreises Märkisch-Oderland ältere Menschen nahezu flächendeckend. Die ausgebildeten Übungsleiter/innen und Betreuer/innen fahren verschiedene Orte und Pflegeeinrichtungen im Landkreis an, um direkt vor Ort Sport- und Bewegungsangebote durchzuführen. Es gibt mittlerweile über 55 Seniorensportgruppen, in denen ca. 800 Seniorinnen und Senioren aktiv sind. Zudem werden jährlich Senioren-Gymnastik-Werkstätten und gesundheitsportorientierte Wochenreisen organisiert und durchgeführt. Um möglichst viele ältere Menschen im Landkreis zu erreichen, gibt es eine gute Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern wie zum Beispiel der Diakonie in der Stadt Wriezen und einem Pflegeheim.



„Bei der Suche nach Räumen für unsere Angebote kooperieren wir in erster Linie mit den Kommunen, die uns ihre Sporthallen teilweise kostenlos zur Verfügung stellen. Bei Bedarf suchen wir aber auch weitere Partner und nutzen Räume der Feuerwehr oder der Kirche.“
(Reinhard Förster, Leiter der Abteilung Breitensport beim Kreissportbund Märkisch-Oderland).



Zielgruppe:

- Senioren/innen über 60 Jahre
- Rehabilitationspatientinnen und -patienten, die aus verordneten Betreuungsgruppen herausfallen und trotzdem weiterhin Sport treiben wollen
- Ältere Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen sowie psychisch Erkrankte

Link: www.ksb-mol.de

III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

3.3 Kosten bedenken

Hinsichtlich der Finanzierung von Sport- und Bewegungsangeboten für ältere Menschen durch Teilnehmerbeiträge gibt es unterschiedliche Erfahrungen. Der Abbau finanzieller Hürden geht meist mit einer größeren Anzahl an Teilnehmenden einher. Denn erst dann können sich auch ältere Menschen mit besonders geringen finanziellen Ressourcen entsprechende Angebote leisten. Andererseits ist mit Blick auf die Einstellung „Was nichts kostet, ist auch nichts wert“ ein kleiner finanzieller Aufwand durchaus sinnvoll. Mit einer Mitgliedschaft im Verein wiederum bleiben die Menschen unter Umständen länger „am Ball“, niedrigschwellige Angebote angenehmer Umgebung, mit vertrauten Menschen und ohne Vereinsbindung können für ältere Menschen ebenfalls eine Attraktivität besitzen.



III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

3.4 Übungsleiter/innen finden

Es braucht qualifizierte Übungsleiter/innen, um gute Bewegungsangebote umsetzen zu können. In vielen Gegenden können Sport- und Bewegungsangebote aufgrund fehlender Übungsleiter/innen jedoch nicht stattfinden.

Eine mögliche Unterstützung bei der Trainer- und Übungsleiterausbildung stellt unter anderem die Kooperation mit Kreissportbünden oder Krankenkassen dar. Das unten beschriebene zertifizierte Modell guter Praxis (Good Practice-Projekt) zeigt ein Beispiel, wie in der Uckermark dem Übungsleitermangel entgegen gewirkt wurde.

Beispiel: „Bewegung und Prävention“ in der Uckermark des Fördervereins Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e. V.

Die Akademie 2. Lebenshälfte ist ein landesweit tätiger, gemeinnütziger Verein, welcher die (Re-)Integration älterer Menschen in den Arbeitsmarkt und die Gesellschaft sowie deren Chancengleichheit fördert. Das Projekt „Bewegung und Prävention“ wurde als Good Practice-Projekt durch den Kooperationsverbund Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten ausgezeichnet, und zwar in folgenden Kriterien: Empowerment (Qualifizierung von Langzeitarbeitslosen und Arbeitssuchenden), Innovation und Nachhaltigkeit (längerfristige Strategien zur Integration älterer Arbeitsloser), Integriertes Handlungskonzept/Vernetzung (enge Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern).

Kernelement des Projektes ist es, erwerbslose Menschen ab dem 40. Lebensjahr durch Qualifizierungsmaßnahmen als Trainer/in oder Übungsleiter/in unter anderem in den Aktionsfeldern Breiten-, Senioren-, Präventions- und Rehabilitationssport auszubilden. Dadurch finden ältere Langzeitarbeitslose zurück in den Arbeitsmarkt und können verantwortungsvolle Aufgaben, zum Beispiel in Sportvereinen oder Pflegeeinrichtungen übernehmen. Gleichzeitig wird etwas gegen den Mangel an qualifizierten Übungsleiter/innen getan. Während der Weiterbildungen achtet der Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte verstärkt auf die Kompetenzen und Ressourcen der Teilnehmenden, um eine individuelle und optimale Förderung zu ermöglichen.

So kann die Ausbildung eigener Übungsleiter/-innen aber auch die Kooperation mit bestehenden Stellen solcher Qualifizierungsmaßnahmen, wie beispielsweise dem vorgestellten Projekt „Bewegung und Prävention“, den Mangel an qualifiziertem Personal kompensieren.

III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen



Zusammengefasst zeichnet sich das Projekt durch folgende Stärken aus:



1. Verbesserung des regionalen Leistungsangebotes von Senioren- und Gesundheitssport: Ältere Menschen erhalten die Möglichkeit, Sportangebote in unmittelbarer Umgebung wahrzunehmen und im Alter aktiv zu bleiben
2. Chance für Langzeitarbeitslose: Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, Stärkung ihres Selbstvertrauens, ihrer Ausdauer, Kraft und Gesundheit

Der Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e. V. hat beziehungsweise vereint Projekte in den verschiedenen Bereichen:

- Bildung
- Beschäftigung
- soziale Kommunikation
- Selbsthilfe
- Bewegung und Gesundheit

Link: www.akademie2.lebenshaelfte.de

*Link: [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/
good-practice/bewegung-und-praevention](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/bewegung-und-praevention)*

3.5 Individualität beherzigen

Die Gruppe der Seniorinnen und Senioren ist die heterogenste Altersgruppe. Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse, Ansprüche und Vorstellungen vom aktiven, gesunden Altern. Es gibt daher keine universell passenden Bewegungsangebote. Dies sollte bei der Konzeption ebenso berücksichtigt werden, wie die Tatsache, dass auch die zwischenmenschlichen Beziehungen stimmen müssen.

Die Bedürfnisse älterer Menschen im Berliner Umland unterscheiden sich von denen der Menschen in den Randgebieten Brandenburgs. Dies hängt unter anderem mit der Angebotsvielfalt zusammen. Im sogenannten „Speckgürtel“ um Berlin gibt es meist ein breites Spektrum an Freizeit- und Bewegungsangeboten. Die Bevölkerung darf dadurch sehr wählerisch sein. Angebote in ländlichen Regionen hingegen sind in der Regel eher rar, sodass sich die Menschen auf einen kleinen Raum an Aktionsmöglichkeiten konzentrieren müssen. Die Geselligkeit in der Gemeinschaft spielt bei diesen Angeboten eine wichtige Rolle und sollte stets Berücksichtigung finden und auch so kommuniziert werden. So können auch Angebote, die nicht unbedingt der eigenen Bewegungspräferenz entsprechen, durch einen netten Rahmen und Begegnungen sehr ansprechend sein.

Männer und ihr Sport

Der Männeranteil in sogenannten „Gesundheitskursen“ für ältere Menschen ist überwiegend gering. Das hat Ursachen: Männer wollen „ihren“ Sport und tendieren auch im voranschreitenden Alter zu Sportarten und –angeboten mit Wettkampf- oder Leistungscharakter, wie Volleyball, Fußball oder Gerätetraining. Dies gilt es zu berücksichtigen. In Ergänzung dazu bestehen diverse Möglichkeiten, die Sportangebote entsprechend den körperlichen Voraussetzungen älterer Männer anzupassen.

Viele Anbieter reagieren bereits auf die Wünsche beziehungsweise sportlichen Vorlieben der Zielgruppe, sodass auch ältere Männer sich weiterhin sportlich messen, Leistungen erbringen und körperliche Grenzen erfahren können. Das funktioniert natürlich nur, wenn individuelle Einschränkungen und Bedürfnisse gleichermaßen bekannt sind und berücksichtigt werden.

Beliebt ist bei Männern auch das Fitness- und Gesundheitstraining an Geräten. Sie trainieren unter Anleitung von Fachpersonal nach einem eigenen Trainingsplan und sind dennoch in geselliger Runde, da die Angebote in Gruppen stattfinden.

III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen



„Männer sehen Sport immer eher als Wettkampf an und daher ist es schwer, sie zu Gesundheitsangeboten zu motivieren.“ (Reinhard Förster, Leiter der Abteilung Breitensport beim Kreissportbund Märkisch-Oderland)

Eine besonders hohe Verbleibquote im Fitnesssport nach Ausstieg aus dem Beruf konnte festgestellt werden, wenn Männer bereits im Betrieb an entsprechende Angebote herangeführt wurden, z. B. im Rahmen von Gesundheits-Check-Ups. Entsprechende Fitnessangebote wurden in diesem Fall im Vorfeld gemeinsam mit den Betrieben entwickelt.

Auch die auf ältere Männer ausgerichteten Sport- und Bewegungsangebote sollten insbesondere die Bereiche Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining abdecken. Idealerweise werden dabei besonders die großen Muskelgruppen angesprochen, also die des Rückens, der Brust und der Beine. Das Training findet im besten Fall für mindestens 30 Minuten an mindestens fünf Tagen in der Woche statt. Generell zahlt sich allerdings auch ein moderates körperliches Training in Form von positiven Effekten auf den Bewegungsapparat und den allgemeinen Gesundheitszustand aus. Doch gerade bei Männern sind diese Effekte verhältnismäßig gering. So konnte nachgewiesen werden, dass ein höheres Aktionsniveau im Alltag, zum Beispiel durch Gartenarbeit, bei Frauen zu besseren Ergebnissen als bei Männern führt. Gerade Männer sollten also zur Kräftigung ihres Körpers ein systematisches Training durchführen.



Anfang 2011 fand in Blossin das Expertenforum „Männer wollen *ihren* Sport!“ statt, bei dem die Möglichkeiten von Bewegungsförderung bei älteren Männern und Senioren diskutiert wurden. Nachstehend ein Link zur Veranstaltung. Der Vortrag von Frau Dr. Ellen Freiburger (Institut für Sportwissenschaft und Sport, Universität Erlangen-Nürnberg) steht zum Download bereit.

Link: www.bewegung-foerdern.de ➔ Die Zentren ➔ Aktivitäten in den Ländern
➔ Brandenburg ➔ Meldungen

III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

3.6 Kommunikation meistern

Die richtige Ansprache der Zielgruppe ist grundlegend für erfolgreiche gesundheitsfördernde Maßnahmen. So sollen zum Beispiel auch diejenigen älteren Menschen erreicht werden, die sich eher zurückgezogen haben. Bedingt durch den größtenteils schlechten Zugang zu Informationsquellen (z. B. Internet) kommt der persönlichen Ansprache große Bedeutung zu. Dieser persönliche Kontakt kann auch helfen, eventuelle Hemmschwellen zu senken. Die Akzeptanz gesundheitsförderlicher und präventiver Angebote scheint am größten zu

sein, wenn die Ansprache in der vertrauten Umgebung der älteren Menschen stattfindet. Das Vertrauen der Zielgruppe ist gut durch so genannte Multiplikatoren zu gewinnen. So werden Personen bezeichnet, die nicht unbedingt zur Zielgruppe gehören aber in engem Kontakt zu ihr stehen, z. B. Ärzte oder Mitarbeitende in Begegnungsstätten, Seniorenheimen und Apotheken.



„Ich habe durch eine Freundin von dem Bewegungsangebot bei uns im Ort erfahren.“
(Elke, Teilnehmerin der Seniorenwerkstatt Bad Freienwalde, Oktober 2011)

Im Idealfall machen bereits aktive Nachbarn „Werbung“ für Sport- und Bewegungsgruppen. Aber auch schon bestehende Begegnungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel Kaffeekränzchen, Skatrunden, Zeichenkurse oder Feiern, sowie die Zusammenarbeit mit der lokalen Presse eignen sich für die Bekanntmachung von Angeboten.



III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

3.7 Partner mobilisieren

Für Maßnahmen der Bewegungsförderung bei älteren Menschen ist die Vernetzung lokaler Akteure mit Kooperationspartnern besonders wichtig. Vor allem in strukturschwachen Regionen Brandenburgs tragen Kooperationen maßgeblich zur Nachhaltigkeit und zum Fortbestand von Projekten und Angeboten bei. Verbinden die Akteure gemeinsame Vorstellungen und verfolgen sie ein gleiches Anliegen, ist die Basis für eine beiderseitig profitable Zusammenarbeit geschaffen.

Im Bewegungsbereich besteht meist eine gute Partnerschaft zwischen den Anbietern beziehungsweise Trägern von Bewegungsangeboten und den jeweiligen Kommunen. Gerade Kommunen ermöglichen durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten oder günstigen Mietangeboten überhaupt erst die Durchführung von Angeboten direkt vor Ort. Daneben existieren zahlreiche weitere Kooperationsmöglichkeiten. Ressortübergreifende Partner fördern insbesondere einen überfachlichen Austausch. Vorteilhaft sind zudem lokale Partnerschaften, die aufgrund ihrer Bekanntheit und Verwurzelung in der Region helfen können, die Kommunikation vor Ort voranzutreiben und Teilnehmende zu akquirieren.

Vorteile und Nutzen von Kooperationen:

- fachlicher Austausch und Förderung des Lernprozesses der beteiligten Organisationen
- Erschließung finanzieller, räumlicher, personeller und materieller Ressourcen
- besserer beziehungsweise direkter Zugang zur Zielgruppe
- Nutzung regionaler Strukturen, die sich darüber hinaus eventuell noch verbessern



Bewegungsförderung bei älteren Menschen kann Engagierte aus unterschiedlichen Bereichen vereinen. Auch Wohnungsunternehmen gehören dazu. Sie haben unter anderem ein Interesse daran, Leerstände zu vermeiden und Mieter/innen langfristig zu binden. Denn gerade ältere Mitbürger/innen sind häufig zuverlässige und achtsame Mieter/innen. Die Wohnungsunternehmen können zum Beispiel Räumlichkeiten zur Verfügung stellen, in denen Bewegungsangebote für ältere Mieter/innen stattfinden.

III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

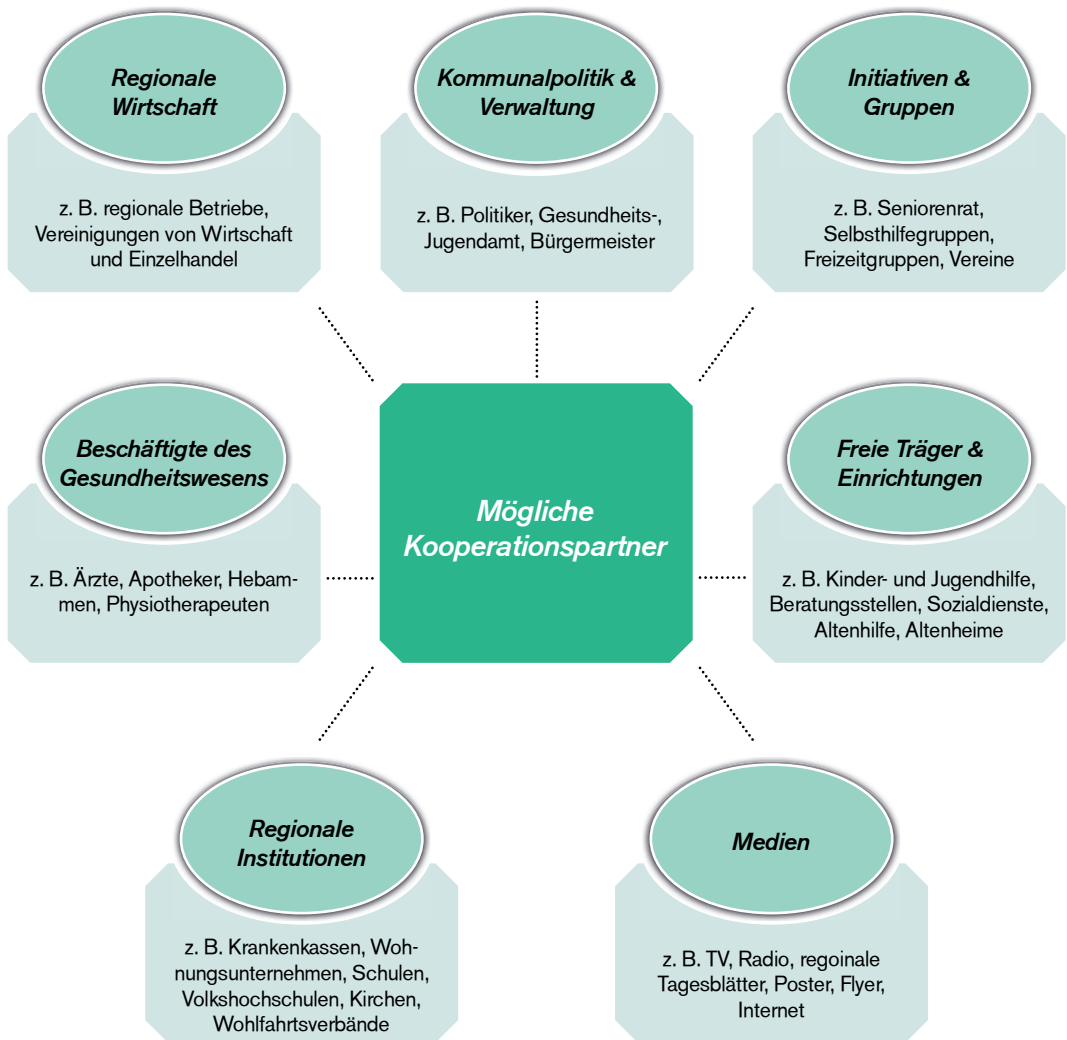
Bei der Wahl von Kooperationspartnern sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:

- Kooperationen benötigen einen hohen Zeit- und Organisationsaufwand.
- Möglicherweise sind Ressourcen ungleich verteilt.
- Es muss eine Einigung über verschiedene Arbeitsmethoden stattfinden und es kann zu Konflikten durch verschiedene Interessen sowie unterschiedliche Ziele und Vorstellungen kommen.



III. Sport und Bewegung mit älteren Menschen

Aber: sind geeignete Partner/innen gefunden, profitieren beide von der Kooperation!



Überblick: Mögliche Partner für eine Zusammenarbeit (Quelle: Seibold et al., 2008, S. 22).

3.8 Fazit

Bewegungsförderung bei älteren Menschen im Land Brandenburg muss mit spezifischen Voraussetzungen sowie Bedingungen umgehen.

Beachtet werden sollte:

- Konzeption, Durchführung und Gelingen der Angebote hängt von der Zielgruppe und deren Akzeptanz des Angebotes ab. Eine stetige Zusammenarbeit mit der Zielgruppe wird angestrebt.
- Infrastruktur: Brandenburg verfügt über viele kleine Gemeinden mit schwieriger Verkehrsanbindung. Übungsleiter/innen kommen in die Ortschaften und nutzen vorhandene Räumlichkeiten.
- Zugang für sozial benachteiligte Menschen muss gefördert werden. Bei der Ansprache der Menschen wird deren jeweilige Lebenslage mit berücksichtigt & finanzielle Beiträge orientieren sich an den Möglichkeiten der jeweiligen Zielgruppe.
- Jeder Mensch hat individuelle Vorlieben, Bedürfnisse und Erwartungen. Dies betrifft auch die unterschiedlichen Motivationen von Frauen und Männern für die Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten. Unterschiedliche Angebote werden bereitstellt.
- Langfristige Kooperationen erweisen sich als profitabel für beide Seiten: vor allem fachübergreifende Partnerschaften führen zu einem hohen Informations- und Wissenszuwachs und tragen zur Nachhaltigkeit der Bewegungsangebote bei. Kooperationen werden angestrebt.
- Kooperationspartner sollten in Strukturen beziehungsweise Gemeinden verankert sein und möglichst das Ansehen und die Akzeptanz der Zielgruppe besitzen.
Zum Erreichen der gewünschten Niedrigschwelligkeit und des Zuspruches aus der Zielgruppe werden bestehende, bereits akzeptierte Strukturen - etwa örtliche Einrichtungen und Kommunen - gewonnen.
- Zielgruppe mittels persönlicher, direkter Ansprache durch Multiplikatoren im natürlichen Setting (Kaffeekränzchen, Skatrunde etc.) erreichen. Rückgriff auf vorhandene Strukturen und sogenannte „Kümmerer“ (Schlüsselpersonen), die bereits in Kontakt mit der Zielgruppe stehen und deren Vertrauen genießen.

IV. Anhang - Material und Literatur

4.1 Checkliste: Sport- und Bewegungsangebote

Dieser Leitfaden kann Anbieter/innen und Multiplikator/innen dabei helfen, ihr Angebot oder Vorhaben zu überprüfen und gegebenenfalls zu optimieren.

		Erledigt? 		
		Ja	Nein	Teilweise
Vernetzung & Kooperation	Der Anbieter strebt regionale oder überregionale Partnerschaften und Kooperationen zur Verbesserung seines Angebotes an.	☐	☐	☐
	Die Arbeit mit Kooperationspartnern und das Pflegen von bereits bestehenden Partnerschaften ist Bestandteil der Arbeit des Anbieter.	☐	☐	☐
Infrastruktur	Das Angebot findet dort statt, wo die Zielgruppe anzutreffen ist.	☐	☐	☐
	Örtliche Räumlichkeiten stehen zur Verfügung und werden für das Angebot genutzt.	☐	☐	☐
	Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können einen privaten oder durch den Anbieter organisierten Fahrdienst nutzen, der sie zum Angebot bringt.	☐	☐	☐
Information	Die Zielgruppe wird persönlich und im anzutreffenden Lebensraum angesprochen.	☐	☐	☐
	Das Angebot wird auf regionalen Veranstaltungen, „Mund zu Mund“, durch Plakate vor Ort, die regionale Presse etc. beworben.	☐	☐	☐
	Es besteht die Möglichkeit das Angebot auszuprobieren.	☐	☐	☐

IV. Anhang - Material und Literatur

		Erledigt?		
		Ja	Nein	Teilweise
Kosten	Der Beitrag zur Teilnahme ist angemessen und berücksichtigt die finanziellen Möglichkeiten der Zielgruppe.	☐	☐	☐
	Eine Mitgliedschaft ist für die Teilnahme am Angebot nicht zwingend erforderlich.	☐	☐	☐
Zielgruppe	Die Wünsche und Bedürfnisse der Zielgruppen werden im Leistungsspektrum der Angebote berücksichtigt.	☐	☐	☐
	Angebote orientieren sich an geschlechterspezifischen Motivationen und Wünsche.	☐	☐	☐
Qualifizierung	Angebote werden von qualifizierten Übungsleiter/innen durchgeführt.	☐	☐	☐
Sozialer Austausch	Die Angebote finden in Gruppen statt.	☐	☐	☐
	Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich im Rahmen der Angebote auszutauschen und soziale Kontakte zu pflegen.	☐	☐	☐



IV. Anhang - Material und Literatur

4.2 Informationsmöglichkeiten: im Internet

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



www.gesundheitbb.de

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(BZgA) Links und Materialien zum Thema Ge-
sundheit älterer Menschen**



[www.bzga.de/
themenschwerpunkte](http://www.bzga.de/themenschwerpunkte)

**Bundesministerium für Familie, Frauen, Senioren
und Jugend (BMFSJ) Informationen zum Thema
Alter**



[www.bmfsfj.de/BMFSFJ/aeltere-
menschen](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/aeltere-menschen)

**Landessportbund Brandenburg e. V.
Der Dachverband der Sportvereine des Landes
Brandenburg stellt sich und seine Angebote vor**



www.lsb-brandenburg.de

**Bewegung fördern – Für einen aktiven Alltag
Die Zentren für Bewegungsförderung stellen ihre
Aktivitäten in den einzelnen Bundesländern vor**



www.bewegung-foerdern.de

**„Richtig fit ab 50“
Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)**



www.richtigfitab50.de

**Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg
e. V. Berufliche und gesellschaftliche Integration
durch soziales Engagement im Alter**



www.akademie2.lebenshaelfte.de

**Wohnen im Alter in Brandenburg
Das Internetangebot für selbstbestimmtes
Wohnen im Alter in Brandenburg**



[www.wohnen-im-alter-in-
brandenburg.de](http://www.wohnen-im-alter-in-brandenburg.de)

**„Zukunft finden“
Informationsportal für Senioren und Angehörige**



www.zukunft-finden.de

IV. Anhang - Material und Literatur

4.3 Quellenverzeichnis

Breuer, Ch. (2009): Sportentwicklungsbericht 2007/2008, 1. Auflage.

Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO) (Hrsg.) (2006): Gesundheitswirksame Bewegung – Ein Grundlagendokument. Magglingen: BASPO. Online verfügbar: http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/foerderung/breitensport/gesundheit/empfehlungen/fuer_erwachsene.parsys.0003.download-List.27082.DownloadFile.tmp/grundlagendokuhepa2009de.pdf.pdf (abgerufen am 16.01.2012).

Byberg, L. / Melhus, H. / Gedeberg, R. / Sundström, J. / Ahlbom, A. / Zethelius, B. / Berglund, L. / Wolk, A. / Michaelson, K. (2009): Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men. 35 year follow-up of population based cohort. [Electronic version]. *BMJ*; 338; b688. Online verfügbar: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2654773/pdf/bmj.b688.pdf> (abgerufen am 16.01.2012).

Hollmann, W. / Strüder H.K. / Tagarakis C.V.M. (2003): Körperliche Aktivität fördert Gehirngesundheit und –leistungsfähigkeit. *Zeitschrift für Nervenheilkunde* 9 (22), S. 427-485.

Kruse, A. (2006): Der Beitrag der Prävention zur Gesundheit im Alter – Perspektiven für die Erwachsenenbildung, Kapitel 5. In: *Bildungsforschung* 3 (2). Online verfügbar: <http://www.bildungsforschung.org/index.php/bildungsforschung/article/view/31/29> (abgerufen am 16.01.2012).

Landesgesundheitsamt im Landesamt für Soziales und Versorgung (2007): Zur sozialen Lage älterer Menschen in Brandenburg. Lebensqualität im Alter. 2. Auflage, Inpuncto: Informationen zum Thema Gesundheit & soziale Lagen im Land Brandenburg. Ausgabe 1/06, Zossen.

Löllgen, H., Völker, K., Böckenhoff, A., Löllgen, D. (2006). Körperliche Aktivität und Primärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen. *Herz*, 31, 2006, Nr. 6. Urban & Vogel.

Märki, A. (2004). Entwicklung und Evaluation eines Beratungsinstrumentes zur Förderung der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen unter Berücksichtigung des Transtheoretischen Modells der Verhaltensänderung. Dissertation zur Erlangung der Würde einer Doktorin der Philosophie: Universität Basel. Online verfügbar: http://edoc.unibas.ch/107/1/DissB_6799.pdf (abgerufen am 16.01.2012).

Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie des Landes Brandenburg (MASGF) (Hrsg.) (2005): Gesund alt werden – Soziale und gesundheitliche Lage älterer Menschen im Land Brandenburg. Beiträge zur Sozial- und Gesundheitsberichterstattung.

o.V. (2010): 2010: Herz-/Kreislaufkrankungen verursachen 41% aller Todesfälle. <http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Content/Statistiken/Gesundheit/Todesursachen/Aktuell,templateId=renderPrint.psml> (abgerufen am 16.01.2012).

o.V. (2011): Dritter Demografiebericht des Landes Brandenburg. Staatskanzlei Brandenburg, IMAG „Demografischer Wandel“.

Richter, A. / Wächter, M. (2007): Zum Zusammenhang von Nachbarschaft und Gesundheit. Online verfügbar: <http://fc.quaternet.de/publikationen/487-Nachbarschaft-gesundheit.pdf> (abgerufen am 16.01.2012).

Seibold, C./ Loss, J./ Eichhorn, Cf. / Nagel, E. (2008): Partnerschaften und Strukturen in der gemeindenahen Gesundheitsförderung. Eine Schritt-für-Schritt Anleitung für Gesundheitsförderer. Band 2 der Schriftenreihe Materialien zur Gesundheitsförderung. Bayrisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit.

Statistische Ämter des Bundes und der Länder (2011): Bevölkerungs- und Haushaltsentwicklung im Bund und in den Ländern. Heft 1.

Walter, U. / Flick, U. / Neuber, A. / Fischer, C. / Schwartz, F. (2006): Alt und gesund? – Altersbilder und Präventionskonzepte in der ärztlichen und pflegerischen Praxis. VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Wiesinger, M./ Bayr, C. (2010): Was macht Netzwerke in der Gesundheitsförderung erfolgreich? Identifikation von Erfolgsfaktoren für die Netzwerkarbeit auf der Basis von Expert/inneninterviews mit Vertreter/innen ausgewählter Netzwerke in der Gesundheitsförderung, Wien.

World Health Organization (2009). Physical Activity and Older Adults. Online verfügbar: <http://www.cdc.gov/nccodphp/sgr/pdf/olderad.pdf> (abgerufen am 16.01.2012).

Zimbardo, P. / Gerrig, R. (2003): Psychologie. 7., neu übersetzte und bearbeitete Auflage. Berlin: Springer.

IMPRESSUM

GESUND UND AKTIV ÄLTER WERDEN IM LAND BRANDENBURG *Eine Handreichung zur Bewegungsförderung mit älteren Menschen*

Redaktion

Annett Schmok, Marisa Elle, Frederik Pettelkau, Julia Waldhauer, Friederike Hammersen

Herausgeber

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. /
Zentrum für Bewegungsförderung Brandenburg
Behlertstr. 3a | Haus H2
14467 Potsdam
Fax: 0331/ 88 76 20 69
www.gesundheitbb.de

Fachliche Auskunft

Annett Schmok (V.i.S.d.P.)
Mail: schmok@gesundheitbb.de
Fon: 0331/ 88 76 20 13

Marisa Elle

Mail: elle@gesundheitbb.de
Fon: 0331/ 88 76 20 15



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



**LAND
BRANDENBURG**

Ministerium für Umwelt, Gesundheit
und Verbraucherschutz

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das Projekt „Zentrum für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg“ wurde durch das Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen des Nationalen Aktionsplanes „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ sowie durch das Ministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg gefördert.

Layout

Sven Heinrich, pixelwebstudio Potsdam (www.pixelwebstudio.de)

Fotografie

Ernst Fessler (www.ernstfessler.de)

Die Bilder der Handreichung sind entstanden durch die freundliche Unterstützung des Kreissportbundes Märkisch-Oderland e. V. und seine aktiven Sportlerinnen und Sportler.

Druck

Schöne Drucksachen (www.zweifarbzig-schoen.de)

