

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

### **Warum ist das Thema „Gesundheits- und Bewegungsförderung“ so wichtig für ein gesundes Älterwerden?**

- Ganz einfach, wer rastet – der rostet!
- Bewegung wirkt einer Vielzahl an Erkrankungen entgegen, dass wiederum nicht nur gesundheitsfördernd ist, sondern auch Gemeinschaft fördern und die Lebensqualität steigern kann.

### **Was ist das zentrale Anliegen der AG?**

- Die zentrale Aufgabe der Arbeitsgruppe ist, für das Thema zu sensibilisieren und zur Umsetzung von Angeboten zu motivieren.
- Weiterhin möchte die AG gute Angebote im Land Brandenburg sichtbar(er) machen und sie dadurch unterstützen.

### **Warum kann dieses Anliegen gerade im Bündnis Gesund Älter werden gut verfolgt werden?**

- In der Arbeitsgruppe kommen viele unterschiedliche Professionsgruppen zusammen, die dem gleichen bis ähnlichen Themen zugewandt sind.
- Das erhöht die Reichweite der Arbeit, aber auch unterschiedliche Erfahrungswerte und fachliches Knowhow werden eingebracht.

### **Welche Themen bzw. Aufgaben hat die AG bisher bearbeitet?**

- Ein zentrales Thema der AG ist die Sammlung von guten Angeboten im Land Brandenburg und die Unterstützung der Sichtbarkeit dieser

### **Was sind die zentralen Ergebnisse / „Produkte“ der AG-Arbeit?**

- Die Wanderausstellung „Bewegt und mobil älter werden“, die von 2014 bis 2020 im Land Brandenburg unterwegs war.
- Die Wanderausstellung „GESA – Gemeinsam essen im Alter“, die seit 2019 gebucht werden kann und bisher an 16 Ausstellungsorten zu sehen war  
Informationen: [www.buendnis-gesund-aelter-werden.de/gemeinsam-essen-im-alter](http://www.buendnis-gesund-aelter-werden.de/gemeinsam-essen-im-alter)

### **Welche Aktivitäten plant die AG als nächstes?**

- Als nächstes möchte sich die AG verstärkt dem Thema „Stärkung des Ehrenamtes für ältere und mit älteren Menschen“ widmen.

### **Welche Schnittstellen hat die AG zu den Schwerpunktthemen des Plenums „Stärkung des Ehrenamtes“ und „Digitalisierung“?**

- Die Bedeutung ehrenamtlichen Engagements unterstreichen die beiden in der AG entwickelten Wanderausstellungen "Bewegt und mobil älter werden" und "GESA – Gemeinsam essen im Alter". Die dort vorgestellten Angebote sind ohne die engagierten Ehrenamtlichen nicht vorstellbar.
- Ehrenamt ohne digitale Kommunikation ist heute nicht mehr vorstellbar – sowohl für die Koordination der ehrenamtlichen Arbeit als auch für die Angebote selbst. Hier müssen allerdings noch viele Voraussetzungen geschaffen werden, damit wirklich alle interessierten älteren Menschen auch einen Zugang zu digitalen Angeboten haben.