

Stadtseniorentag Freiburg

16. Oktober 2014, Bürgerhaus Seepark

Gesund mit Bewegung



Dokumentation

Stadt seniorentag 2014 – Gesund mit Bewegung

Jedes Jahr inszeniert der Stadt seniorentag Freiburg e.V. einen Stadt seniorentag im Bürgerhaus Seepark. Er plant und organisiert die Veranstaltung, gibt die Richtung vor und führt durch den Tag. Das Thema in diesem Jahr lautete „Gesund mit Bewegung“. Dabei wurde gezeigt, wie körperliche Bewegung Muskeln, Knochen und Gelenke trainiert, das Herz-Kreislauf-System stärkt und damit das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigert.

Dazu gab es am Vormittag eine Podiumsdiskussion mit Experten aus den Bereichen Gesundheit und Sport, fünf Workshops, in denen sich theoretisch und praktisch der Bewegung im Alter angenähert wurde, und deren Ergebnisse in großer Runde präsentiert werden konnten.

Der Nachmittag bot mit Bewegungsfreude im Seepark und Übungen zu Kraft und Balance weitere Möglichkeiten, aktiv zu werden und das Gehörte in die Tat umzusetzen.

In dieser Dokumentation sind die Ergebnisse des Freiburger Stadt seniorentags 2014 festgehalten.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Podiumsdiskussion „Gesund mit Bewegung“ | 3 |
| Workshop 1: Ideale Bewegungsart für Generation 50+? | 4 |
| Workshop 2: Wo finde ich das Angebot, das zu mir passt? | 5 |
| Workshop 3: Ambulante Geriatrische Rehabilitation des ZGGF..... | 6 |
| Workshop 4: Bewegungstreffe..... | 7 |
| Workshop 5: Kraft und Balance in Theorie und Praxis..... | 8 |
| Internettipp: Sportportal Freiburg..... | 9 |
| Buchtipps: Sport im Alter..... | 10 |

Podiumsdiskussion: „Gesund mit Bewegung“

TeilnehmerInnen: Dr. Mechthild Bulling (Gesundheitsamt Freiburg-Hochschwarzwald), Birgit Schmitt (Freiburger Turnerschaft 1844 e.V.), Carola Schark (Kraft und Balance), Dr. Bernhard Heimbach (Zentrum für Geriatrie und Gerontologie Freiburg)

Moderation: Andreas Strepenick (Sportjournalist Badische Zeitung)

Die Podiumsdiskussion, moderiert von Andreas Strepenick, griff allgemein das Thema Bewegung im Alter auf und verschaffte den Teilnehmern des Stadt seniorenrates einen breiten Überblick bezüglich der Fragen, die sich in dieser Hinsicht stellen. In der Podiumsdiskussion konnten fünf der späteren Workshopleiter schon einmal einen Einblick in ihre Arbeit und ihre Themen geben und so auch erste Impulse setzen. Dabei ging es zunächst um die Frage, warum überhaupt Bewegung, und im Besonderen Bewegung im Alter, so wichtig sei. Ebenso wurden konkrete Angebote angesprochen und diskutiert.

Durch Krankheiten komme Bewegung abhanden, so Dr. Heimbach, und deshalb sei es Aufgabe der Rehabilitation, Menschen dabei zu helfen, der eigenen Lebensführung wieder gewachsen zu sein. Dafür benötige es vielfältige Bewegungsübungen. Besonders zentral seien die individuelle Geschichte und die Ressourcen, die jeder Einzelne mitbringt.

Birgit Schmitt plädierte dafür, neugierig zu sein, rauszugehen und einfach auszuprobieren, was zu einem passt. Dafür sei ein sehr vielfältiges Angebot vorhanden und möglich, sowohl an Anbietern als auch an konkreten Bewegungsarten. Wichtig sei es, den ersten Schritt zu tun und aktiv sich um die Teilnahme zu bemühen.

Von Kraft und Balance Übungen berichtete Carola Schark. Grundsäulen dieser Sturzprophylaxe seien Beweglichkeit,

Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Diese vier Faktoren würden sich auch gegenseitig beeinflussen und seien zentral für die Arbeit an mehr Sicherheit bezüglich Sturzgefahren. Schließlich wisse man aus der Forschung, wie stark Stürze die Selbstständigkeit älterer Menschen bedrohen. Hier konnte auch Dr. Bulling von den neuen Bewegungstreffs im Freien berichten, die im Gegensatz zu speziellen Gruppenangeboten, in denen intensiv und gezielt trainiert wird, einen sehr niedrigschwelligen Zugang bieten wollen. Dabei gehe es um Übungen zum Gleichgewicht und zur Koordination, ebenfalls mit dem Hintergedanken, Sturzvermeidung zu betreiben. Wichtig hierbei sei aber auch die soziale Komponente: Sport solle Spaß machen und gesellig sein.

Die in der Gesellschaft immer noch existierenden negativen Altersbilder wurden zum Schluss angesprochen. Alle betonten, dass es nicht wirklich möglich sei, eine klare Grenze zu ziehen, wann ein Mensch alt sei und dass das Alter allgemein nicht bedeutsam sei, was die Frage der Bewegung angehe. Vielmehr gebe es auch sehr hochaltrige Menschen, die immer noch regelmäßig trainieren und die vielen jüngeren Menschen als Vorbild dienen könnten, beziehungsweise von denen sich bezüglich des Sportes noch viel lernen lasse.

In einer lebhaften und bereichernden Diskussion wurde deutlich gemacht, wie zentral Bewegung ist und welche Angebote möglich sind. Diese Impulse konnten nachfolgend in den Workshops vertieft werden.

Workshop 1: Welcher Sport, welche Spielart der Bewegung ist ideal geeignet für die Generation „50plus“?

Leitung: Birgit Schmitt, Freiburger Turnerschaft 1844 e.V.

Im ersten Workshop drehte es sich um die Frage, welche Sportart besonders gut für ältere Menschen sei.

Als zentral wurden allgemein der Spaß an der Sache, die Regelmäßigkeit der Bewegung und Gesundheitsdienlichkeit der Sportart benannt.

Sport bedeute, etwas zu tun, was einem selbst gut tut und die eigene Gesundheit im Fokus hat, um das Altern aktiv zu gestalten. Wichtig sei es deshalb, auch auf die Motivation zu achten und einen Antrieb von außen, der zum Verlassen des eigenen Hauses zwingt, nicht zu vernachlässigen.

Dabei geht es zum einen um die Frage, welche Sportarten konkret sinnvoll und geeignet sind.

Diskutiert wurde über Ski fahren, Wandern, Tanz, Spaziergehen, Schwimmen oder auch Fitnessstudios.

Zum anderen geht es um die Rahmenbedingungen:

Die Regelmäßigkeit der Bewegung oder Sportes wurde als bedeutend herausgehoben.

Am besten sei es, täglich in Bewegung zu sein.

Bewegung sei aber nicht einfach nur regelmäßige Übung, sondern beinhaltet auch den Aspekt der Gemeinschaft. Es geht dabei darum, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen und mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein. Gemeinsam in der Gruppe aktiv sein motiviere auch dazu, sich überhaupt zu bewegen.

Es geht nicht nur darum, gute Sportangebote zu konsumieren, sondern auch sich selbst einbringen zu können, z.B. bei geselligen Anlässen.

Für spezielle Gruppenangebote sei es wichtig, wie die Betreuung aussieht und ob der Anleitende mit Empathie wahrnimmt, wie es den Teilnehmenden geht.

Informationen über Bewegungsangebote lassen sich auch finden, wenn man genauer in den Stadtteil schaut.

Workshop 2: Sportverein, Fitnessstudio, Stadtteiltreff – Wo finde ich, was zu mir passt und mir gut tut?

Leitung: Andreas Strepenick, Sportjournalist Badische Zeitung

In diesem Workshop wurden mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Vorschläge erarbeitet, was passende Angebote seien und wo diese zu finden sind. Dabei ergaben sich einige Verbesserungsanregungen.

Herauszufinden, was zu einem passt und welche Angebote es überhaupt gibt, bedeutet, sich im Dschungel vielfältigster Möglichkeiten zurechtfinden zu müssen. Um einen besseren Überblick zu erlangen, sind zentrale Informationsstellen wie das Seniorenbüro oder die Quartiersarbeit wichtig, aber auch Onlineangebote wie das Sportportal.

Damit diese Informationsbündelung noch besser gelingen kann, wurde vorgeschlagen, auch kommerzielle Sportangebote in das Sportportal aufzunehmen, um vollständige Informationen über Veranstaltungen in der unmittelbaren Umgebung zur Verfügung zu stellen.

Außerdem wäre es sinnvoll, wenn die jeweiligen Quartiersarbeitseinrichtungen Informationen zu Sport- und Bewegungsangeboten gebündelt zur Verfügung hätten.

Eine stärkere Vernetzung zu anderen Aktionen und Netzwerken, die teilweise in den Stadtteilen aktiv sind, wurde angeregt. Im Freiburger Osten könne beispielsweise VEGA (Verantwortungsgemeinschaften für gelingendes Altern, Projekt der Stiftungsverwaltung und der Katholischen Hochschule) miteinbezogen werden.

Zudem wurde für Seniorenrabatte plädiert, damit ältere Menschen beispielsweise vergünstigt die Schwimmbäder nutzen können.

Wo finde ich Informationen über Sport(-angebote) im Alter?

Das **Freiburger Sportportal** bietet die Möglichkeit, im Internet nach Angeboten, Wochentagen etc. gegliedert die passenden Sportangebote zu finden. Siehe auch Seite 9.

Um **allgemeinere Informationen** über Bewegung und Sport im Alter zu erhalten, empfiehlt sich Literatur, z.B. das Buch „Sport im Alter. Bewegung für ein langes Leben“. Siehe auch Seite 10.

2013 veröffentlichte **Artikelserie „Sport im Alter“** der Badischen Zeitung

Internet: <http://www.badische-zeitung.de/sport-im-alter-2013>

Workshop 3: Wieder fit fürs Leben – die Ambulante Geriatri- sche Reha (AGR) an der Uniklinik

Leitung: Dr. Bernhard Heimbach, Ärztlicher Leiter des Zentrums für Geriatrie und Gerontologie Freiburg

Dr. Heimbach berichtete im dritten Workshop von der Arbeit der ambulanten geriatrischen Rehabilitation an der Uniklinik. Danach entwickelte sich ein Austausch zu allen Themen rund um Rehabilitation und Gesundheit im Alter.

Drei Themen seien zentral für die Rehabilitation:

1. Die Motivation,
2. Die kognitive Leistungsfähigkeit,
3. Die Stimmung und das Wohlbefinden.

Mit diesen Thesen startete Dr. Heimbach in den Workshop, in dessen weiterem Verlauf von der Frage, wie man zur Reha motivieren könne über die Taxikosten bis hin zu Medikamententests, viele Themen zur ambulanten Rehabilitation angesprochen werden konnten.

Es wurde immer wieder deutlich, auch an den eingangs genannten Thesen, dass es bei Rehabilitation nicht nur um rein medizinische Fragestellungen geht, sondern die Vernetzung mit anderen Einrichtungen, die Organisation der Nachsorge und das psychische Wohlbefinden ebenso für das

Gelingen einer solchen Maßnahme von Bedeutung sind.

Die ambulante geriatrische Rehabilitation an der Universitätsklinik findet im Zentrum für Geriatrie und Gerontologie statt. Das Therapieprogramm umfasst Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, neuropsychologische Untersuchungen und eine Sozialberatung. Ziel ist es, beim Erhalt oder Wiedererlangen der Selbstständigkeit Unterstützung zu leisten.

Weitere Informationen:

Ambulante Geriatrische Rehabilitation (AGR)

Zentrum für Geriatrie und Gerontologie
Freiburg (ZGGF)

Lehener Straße 88

79106 Freiburg

Telefon: 0761 / 270 70 980

Internet: www.uniklinik-freiburg.de/zggf



Workshop 4: Bewegungstreffs im Freien: Kennenlernen und Mitmachen

Leitung: Dr. Mechthild Bulling, Gesundheitsamt Freiburg-Hochschwarzwald; Ursula Torn, Anleiterin eines Bewegungstreffs

Im vierten Workshop wurden die Bewegungstreffs vorgestellt und erläutert. Außerdem gab es Raum, um einzelne Bewegungsübungen direkt auszuprobieren.

Bewegungstreffs im Freien sind eine Entwicklung aus Esslingen. Ziel ist es, alltagsnah Bewegung zu praktizieren. Dabei sollen alle Menschen, die Lust auf Bewegung in der freien Natur haben, angesprochen werden – egal, ob sie bisher schon sportlich aktiv waren. Die Bewegungstreffs sind kostenfrei und ohne Anmeldung nutzbar. Anleiterinnen und Anleiter sind geschulte Ehrenamtliche, die einfache und sinnvolle Bewegungen in die Bewegungstreffs einbringen.

In Freiburg existieren bisher sechs Bewegungstreffs in den Stadtteilen Betzenhau-

sen, Oberau, Waldsee, Weingarten, Vauban und Wiehre. Die Freiburger Treffs werden von Frau Carola Schark koordiniert.

Allgemeine Informationen zum Bewegungstreff:

Frau Dr. Mechthild Bulling
Gesundheitsamt Freiburg-Hochschwarzwald
Sautierstraße 30
79104 Freiburg
0761 / 21 87 34 40
Mail: mechthild.bulling@lkbh.de

Koordination in Freiburg:

Frau Carola Schark
Begegnungsstätte Runzstraße
Runzstraße 77
79102 Freiburg
0761 / 321 60
Mail: bgst.szfreiburg@awo-baden.de

| Stadtteil | Veranstalter/ Träger | Treffpunkt | Tag / Uhrzeit (Stand Oktober 2014) |
|--------------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|
| Betzenhausen | Begegnungsstätte Freitagstraße | Spielplatz gegenüber der Begegnungsstätte, Freitagstraße 6 | Freitag, 10 Uhr |
| Oberau | Begegnungsstätte Runzstraße | Runzstraße 77 | Mittwoch, 9:30 Uhr |
| Waldsee | Begegnungsstätte Laubenhof | Generationenspielplatz Laubenhof, Weismannstraße 3 | Dienstag, 10 Uhr |
| Weingarten | Quartiersarbeit Weingarten | Else-Liefmann-Platz, Bugginger Straße 50 | Dienstag, 10 Uhr |
| Vauban | Quartiersarbeit Vauban | Grünspange gegenüber Haltestelle Vauban-Mitte | Donnerstag, 9:30 Uhr |
| Wiehre | Heinrich- Hansjakob-Haus | Terrasse Heinrich-Hansjakob- Haus, Talstraße 29 | Donnerstag, 10:45 Uhr |

Workshop 5: Kraft und Balance in Theorie und Praxis

Leitung: Carola Schark, Übungsleiterin für Seniorengymnastik/Kraft und Balance

Im fünften Workshop ging es vor allem darum, praktisch die Übungen zu Kraft und Balance auszuprobieren. Dabei wurde deutlich, dass beispielsweise Gleichgewicht von vielen anderen Faktoren als nur dem Alter beeinflusst wird.

Nachfolgend einige Eindrücke von den Übungen (nicht nur aus dem Workshop 5).



Internettipp: Sportportal Freiburg

Sportangebote für ältere Menschen in Freiburg – Informationsmöglichkeiten



Initiatoren des sportportal FREIBURG:



www.sportportal.freiburg.de

Das Sportportal Freiburg ist aus einer gemeinsamen Initiative des Sportkreises Freiburg, einem Zusammenschluss der Freiburger Sportvereine, und der Stadt Freiburg – Sportreferat entstanden. Das Internetportal ermöglicht es interessierten BürgerInnen, schnell und bequem von zu Hause aus alle wichtigen Informationen über zahlreiche Sportangebote, Anbieter und Sportstätten in Freiburg abzurufen.

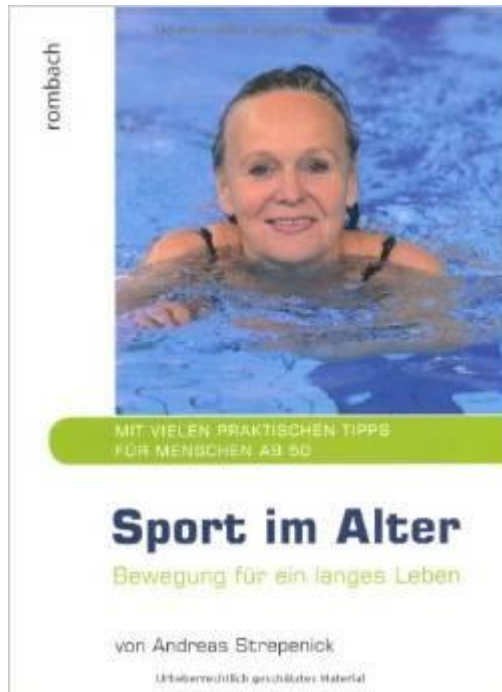
Freiburger Sportanbieter haben die Möglichkeit, ihre Termine und Angebote im Internet auf einer gemeinsamen Plattform zur Verfügung zu stellen. Freiburger BürgerInnen können über die Suchmaske individuell nach ihrem Interesse die Angebote filtern lassen, beispielsweise nach Uhrzeit, Wochentagen, Zielgruppe, Sportart oder Anbieterotyp.

Umfangreiche Suchmaske:

| | | | |
|---|-----------------|--------------|--------------------|
| Sportart | Zielgruppe | Stadtteil | Suche starten |
| Bewegungstreff | Ältere Menschen | Betzenhausen | |
| Geschlecht | | | Suche zurücksetzen |
| weiblich und männlich | | | |
| Anbietertyp | Von | Bis | Suche |
| Alle Anbieterotypen | 10:00 | 12:00 | Volltextsuche |
| Wochentag | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Montag <input checked="" type="checkbox"/> Dienstag <input checked="" type="checkbox"/> Mittwoch <input checked="" type="checkbox"/> Donnerstag <input checked="" type="checkbox"/> Freitag <input type="checkbox"/> Samstag <input type="checkbox"/> Sonntag | | | |

Weitere Informationen erhalten Sie im Sportreferat der Stadt Freiburg (Fahnenbergplatz 4, 79098 Freiburg, Tel. 0761 / 201-5020, Fax 201-5099) oder im Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt.

Buchtipp: Sport im Alter – Bewegung für ein langes Leben



Klappentext:

Dieses Buch wendet sich an die Generation "50plus". Stehen Sie selbst schon in der zweiten Lebenshälfte oder sind Sie auf einem guten Weg dorthin? Glückwunsch! Sie haben beste Chancen, ein sehr langes und erfülltes Leben zu führen. Genau so, wie Sie es sich wünschen.

Die Fortschritte in der Medizin, eine gesunde Ernährung und die soziale Sicherheit in unserem Land ermöglichen Ihnen eine gewaltige Lebensspanne. Sie können aber auch selbst sehr viel dafür tun, möglichst "erfolgreich zu altern", wie es in der Wissenschaft so schön heißt. Sport und Bewegung helfen Ihnen dabei. Sie spielen eine entscheidende Rolle, wenn Sie bis ins

letzte Lebensjahrzehnt hinein möglichst gesund, selbständig und mobil bleiben wollen.

Sport ist keine Frage des Alters. Er kann uns ein Leben lang begleiten. In diesem Buch erfahren Sie, wie das geht.

Andreas Strepenick (2013): **Sport im Alter. Bewegung für ein langes Leben. Mit vielen praktischen Tipps für Menschen ab 50.**

Rombach Verlag, 140 Seiten, 19,80 Euro. ISBN-Nummer: 978-3793050919.

Das Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt der Stadt Freiburg berät zu allen Fragen des Alter(n)s, auch zu Möglichkeiten der Bewegung im Alter.

Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt

Fehrenbachallee 12

79106 Freiburg

Tel.: 0761 / 201 - 30 32

Fax: 0761 / 201 - 30 39

Mail: seniorenbuero@stadt.freiburg.de

Internet: www.freiburg.de/senioren



Impressum / Kontakt

Herausgeber:

Stadt seniorenrat Freiburg e.V.

Schusterstraße 19

79098 Freiburg

Mail: info@ssr-freiburg.de

Internet: www.ssr-freiburg.de

Tel.: 0761 / 201 - 3070

Fax: 0761 / 767 979 4

Gestaltung & Texte: Johannes Baur

Dezember 2014