

Gesund älter werden



Bericht der Arbeitsgruppe

Landratsamt Lörrach

Ansatzpunkte der Arbeitsgruppe

Ziel: Ausbau und Förderung von Bewegungsangeboten für die Zielgruppe 60-65+, welche niedrigschwellig, offen (auch für sozial schwache) & professionell betreut sind.

- 1: Bewegungsangebote für Personen die nicht mehr aus dem Haus können bzw. stark **eingeschränkt** sind
- 2: Bewegungsangebote, die den Fokus auf **Geselligkeit** legen: die Bewegung ist dabei der positive Nebeneffekt
- 3: Bewegungsangebote für körperlich noch **fitte** Personen mit zusätzlichem Krafttraining, etc.



Aktueller Stand – Feld 1

- Aktivierender Hausbesuch / Sturzprophylaxe
 - Kontakt mit dem Landesverband Badisches Rotes Kreuz
 - Bei ausreichend Anfragen könnte eine weitere Ausbildung dieses Jahr angeboten werden
 - Finanzierungsmöglichkeiten verbessert durch SGB XI § 45d
 - Ausschlaggebend ist die Kofinanzierung durch die **Kommunen**



Aktueller Stand – Feld 2



- Alltagstrainingsprogramm
 - Das ATP zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann, um die Gesundheit zu fördern.
 - ATP eignet sich ideal als Gesundheitstraining auch für Anfänger oder Wiedereinsteiger.
 - Das ATP wird von Sportvereinen im ganzen Bundesgebiet angeboten.
- ➔ Die Arbeitsgruppe ist skeptisch, ob die Vereine im Landkreis Kapazitäten für das Angebot haben.



Aktueller Stand – Feld 3

- Bewegungstreffs im Freien
 - Schwierigkeiten Übungsleiter/-innen zu finden
 - Newsletter zur Gesundheitskonferenz wurde im Dezember an alle Kommunen verschickt
 - Rückmeldung der Kommunen bisher schwach
 - Unterstützung des Bewegungstreffs im Schliengen bei der Erstellung von Flyern



Aktueller Stand – Feld 3

- Weiteres Vorgehen
 - ➔ Bei Bedarf könnte die Schulung für die Bewegungstreffs erneut direkt im Landkreis angeboten werden.
 - ➔ Unterstützung von interessierten Gemeinden bei der Umsetzung der Bewegungstreffs im Freien 2017 / 2018
 - ➔ Ausschreibung mit Anschubfinanzierung ist veröffentlicht.
 Bewerbungsfrist: **01.09.2017 / 1.500 € pro Projekt**
 - Ausschlaggebend ist die Kofinanzierung durch die **Kommunen** bzw. einem anderen **Kooperationspartner**



Sonstiges

- Hintergrundinformationen zum Thema „Gesund & Aktiv älter werden“ auf der Homepage verfügbar:

www.loerrach-landkreis.de/gesundheitskonferenz

- Zusammenarbeit mit Studierenden soll weiter im Blick behalten werden - siehe Facharbeit Fr. Kalt

Titel: Analyse vorbeugender Maßnahmen gegen altersbedingte Bewegungseinschränkungen

Kooperation der Dualen Hochschule BW/ der AOK –
 Gesundheitskasse und dem Fachbereich Gesundheit



Fazit

- Die Arbeitsgruppe empfiehlt:
 - ➔ Gezielte Bewerbung der Fördermöglichkeiten (1.500 € / Projekt)
 - ➔ Weitere Ausbildung von Multiplikatoren (1.500 € / Jahr)
 - ➔ Die Themen sollen per Newsletter bekannt gegeben werden
 - ➔ Der Ansatzpunkt in den **Kommunen** ist erfolgversprechend
 (*siehe Quartiertreff in Lörrach-Stetten*)

- Fördermöglichkeit über das Präventionsgesetz nutzen
- Aber: Unterstützung / Begleitung der Kommunen notwendig

