



GESUND&AKTIV
ÄLTER WERDEN

4. Regionalkonferenz Mecklenburg-Vorpommern

Generationen gestalten Zukunft
attraktiv — sozial — aktiv — partizipativ



Dokumentation

24. Juni 2015 in Rostock



Impressum

Verantwortlich i.S.d.P.R.

Andreas Szur

Redaktion

Kerstin Hintze

Autoren

Referenten und Moderatoren der Workshops, Maria Baumgärtel, Melanie Voigt

Herausgeber

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Wismarsche Straße 170

19053 Schwerin

Tel.: 0385 7589894

Fax: 0385 7589895

E-Mail: info@lvg-mv.de

Internet: www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.: Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Gefördert von der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

Postfach 910 152

51071 Köln

www.bzga.de

Bestellnummer: 61412039

Satz und Layout

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Bildernachweis

Titelfoto: Fotolia.com, @WaverbreakMediaMicro

LVG MV e. V., Tagungsfotos

Wenn nicht anders vermerkt: Abbildungen zu Fachvorträgen von Referenten gestellt.

Weitere Informationen sowie die Dokumentation in digitaler Form finden Sie unter www.lvg-mv.de

Grußworte

Andreas Szur, Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.	4
Claudia Jansen, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	6
Kristin Schünemann, Hansestadt Rostock	8

Fachvorträge

Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften	
Prof. Dr. Henning Bombeck, Schule der Landentwicklung M-V	10
Generationen gestalten Zukunft – Jugend im Landtag trifft Altenparlamentarier	
Yvonne Griep, Landesjugendring Mecklenburg-Vorpommern e. V.	
Bernd Rosenheinrich, Landesseniorenbeirat Mecklenburg-Vorpommern e. V.	12
Alles Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben	
Dr. Peter Kupatz, Moorbad Bad Doberan und Netzwerk Sturzprävention Mecklenburg-Vorpommern	14
Älter werden in Balance	
Claudia Jansen, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	16
Tanzen hält fit – Tanzen macht Spaß – Tanzen macht schlau	
Dana Schestag, Landesverband Seniorentanz Mecklenburg-Vorpommern	17

Workshops

Workshop 1 Älter werden in Rostock	
Gesundheitsfördernde Potenziale der Kommune erkennen und umsetzen	18
Workshop 2 Älter werden im Quartier	
Gesundheitsfördernde Aktivitäten im Wohnumfeld initiieren	20
Workshop 3 Sorgende Gemeinschaften	
Kommunen als Orte der Begegnung	22
Workshop 4 Sport und Bewegung–gemeinsam gestalten	
Entwicklungschancen für die Vernetzung des Sports innerhalb der Kommune am Beispiel Hagenow	24
Workshop 5 Älter werden in Balance– gemeinsam statt einsam	
Beispiele guter Praxis aus Mecklenburg-Vorpommern	26

Kontaktdaten

Referenten	28
Markt der Möglichkeiten	30

Grußwort

Andreas Szur, Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.



Sehr geehrter Herr MdB Monstadt,
sehr geehrter Herr MdL Barlen,
sehr geehrte Frau Jansen,
sehr geehrter Herr Czimczik,
sehr geehrte Damen und Herren,

im Namen der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV möchte ich Sie alle recht herzlich zur heutigen Regionalkonferenz „Generationen gestalten Zukunft“ hier in der Volkshochschule der Hansestadt Rostock begrüßen und Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft danken, sich mit uns auszutauschen.

Bedanken möchte ich mich bei unseren Partnern:

- ◆ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die im Rahmen der Veranstaltungsreihe „gesund und aktiv älter werden“ in allen Bundesländern die Durchführung vergleichbarer Regionalkonferenzen inhaltlich und finanziell unterstützt,
- ◆ der Volkshochschule Rostock, die uns gemeinsam mit dem Volkshochschulverband MV stets verlässliche Partner und vor allem aktive Unterstützer sind — Herr Czimczik haben Sie herzlichen Dank für Ihre Gastfreundschaft, Frau Schmidt herzlichen Dank für Ihre Unterstützung bei der Programmgestaltung und last but not least gilt mein Dank
- ◆ der Hansestadt Rostock, die als Mitglied im gesunden Städte Netzwerk über wertvolle Erfahrungen, auch bei der Gestaltung von gesunden und seniorenfreundlichen Lebensräumen verfügt und uns mit ihrer Koordinatorin für Gesundheitsförderung ebenfalls bei der Konferenz

inhaltlich unterstützt. Frau Schünemann herzlichen Dank.

Mein Dank gilt ferner den vielen Referenten, Moderatoren und Ausstellern, ohne die eine derartige Konferenz nicht durchführbar und erlebbar wäre.

Abschließend möchte ich dem Team der LVG und insbesondere Frau Kerstin Hintze danken. Frau Hintze besitzt das fachliche Know how und ist die Powerfrau, die die heutige Fachtagung federführend organisiert hat. Kerstin besten Dank!

Meine sehr geehrten Damen und Herren, über die demografische Entwicklung in Deutschland und Mecklenburg-Vorpommern wurde in den letzten Jahren hinreichend informiert und diskutiert. Sie alle wissen, dass bereits im Jahr 2013 jeder vierte Deutsche 65 Jahre und älter war. Und Sie wissen auch, dass einen heute 65-jährigen Mann noch durchschnittlich 18 und eine 65-jährige Frau noch durchschnittlich 21 Lebensjahre erwarten.

Um zu erkennen, dass sich unsere Gesellschaft verändert, muss man kein Statistiker sein, sondern nur mit offenen Augen durch unsere Ortschaften laufen. Wenn man dann auch noch das Gespräch mit unseren älteren Mitbürgern sucht und sie fragt, was sie sich für ihre Zukunft wünschen, erhält man durchweg zwei dominierende Antworten:

- ◆ Gesundheit und
- ◆ so lange wie möglich selbstbestimmt leben

Als Landesvereinigung für Gesundheitsförderung stehen wir für eine gesundheitliche und soziale Chancengleichheit — für ein „Gesundes älter werden in Mecklenburg-Vorpommern“ — so dass es unser erklärtes Ziel ist, auch älteren Menschen dabei zu helfen, so lange wie möglich ihre eigenen Ressourcen und Möglichkeiten auch voll ausschöpfen zu können. Dabei muss die Gruppe der Älteren zwischen 60 und 100 Jahren differenziert betrachtet werden, denn die individuellen Voraussetzungen sind äußerst unterschiedlich. Zu berücksichtigen sind hierbei die individuellen Lebensumstände, wie beispielsweise die Erwerbshistorie, die familiäre Einbin-

derung, die soziale Vernetzung, die gesellschaftlichen Aufgaben und natürlich der Gesundheitszustand. Wichtig sind aber auch der Bildungs- und kulturelle Hintergrund, die finanzielle Situation und die persönlichen Interessen der Älteren. Welche Aufgaben und Möglichkeiten ergeben sich nun angesichts der umrissenen Ausgangslage für die Gesundheitsförderung und Prävention bei älteren Menschen? Was können wir als Gesundheitsförderer dazu beitragen, dass die derzeit noch nicht ausreichend genutzten Präventionspotenziale in der zweiten Lebenshälfte besser ausgeschöpft werden? Es gibt viele Optionen und Gestaltungsmöglichkeiten, denn der demografische Wandel bietet neben großen Herausforderungen auch Chancen.

Wichtig aus Sicht der LVG ist der Zugang zum Alltag der Menschen über die Lebenswelten (Wohnung, Wohnumfeld, Stadtteil, Kommune, Betriebe). Unsere Mitmenschen sollen dort angesprochen und erreicht werden, wo sie leben. Dieser kommunale Ansatz muss dringend ausgebaut werden. Dazu ist die bessere Vernetzung der Angebote aus dem Gesundheits-, dem Sozial- und dem Bildungsbereich erforderlich.

Die Zusammenarbeit der unterschiedlichen Akteure vor Ort muss im Ergebnis gestärkt werden. Austausch, Absprachen und Vernetzung sind erforderlich. Eine verbindliche interdisziplinäre und sektorübergreifende Zusammenarbeit ist die Voraussetzung für nachhaltige Entwicklungen.

Meine Damen und Herren, die LVG möchte einen Beitrag leisten, um die Arbeit der Akteure vor Ort zu unterstützen. Deshalb führen wir, gemeinsam mit unseren Netzwerkpartnern bspw. Regionalkonferenzen durch - zur Thematik des „gesund älter Werden“ ist es mittlerweile die 4. Regionalkonferenz.

Auch entwickeln wir Informationsmaterialien für die Praxis. Für unterschiedliche Handlungsfelder werden Anregungen zur Verfügung gestellt, z. B. zu den Aspekten Bewegungsförderung und Sturzprävention, zur gesunden Ernährung oder zur Förderung psychischer Gesundheit. Es gilt, gemeinsam alle Chancen für ein aktives und gesundes Altern zu nutzen! Ich freue mich auf die heutigen Beiträge und den fachlichen Austausch mit Ihnen.

Vielen Dank!



Dass die Themen der Regionalkonferenz auch über die Landesgrenzen hinweg wahrgenommen werden, zeigte der Besuch des Bundestagsabgeordneten Dietrich Mohnstadt.

In seinem Grußwort an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ging er auf das gerade im Bundestag verabschiedete Präventionsgesetz ein. Nach zehn Jahren Debatte und insgesamt vier Anläufen werden Gesundheitsförderung und Prävention endlich in den Vordergrund der Gesundheitsversorgung gerückt. In einer älter werdenden Bevölkerung, welche auch durch einen Wandel der Lebensstile gekennzeichnet ist, nehmen parallel dazu die sogenannten Volkskrankheiten wie Adipositas und Diabetes zu. Zu den Risikofaktoren zählen Bewegungsmangel und Übergewicht.

Von daher begrüßte Dietrich Mohnstadt die gemeinsamen Aktivitäten, die auf der Konferenz vorgestellt wurden. Bürgerinnen und Bürger, egal welchen Alters, sollten in ihren Lebenswelten gezielt unterstützt werden, gesundheitsförderliche Lebensweisen zu entwickeln und im alltäglichen Leben umzusetzen. „Dies ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die ressortübergreifend angegangen und umgesetzt werden muss“, so der Bundestagsabgeordnete Dietrich Mohnstadt abschließend.

Grußwort

Claudia Jansen, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Sehr geehrter Herr Szur,
sehr geehrte Frau Schünemann,
sehr geehrter Herr Czimczik,
meine sehr geehrten Damen und Herren,

ich freue mich sehr, heute hier bei Ihnen in Rostock zu sein und Sie als Vertreterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu unserer gemeinsamen Regionalkonferenz begrüßen zu können. Die heutige Konferenz findet im Rahmen der BZgA-Veranstaltungsreihe „Gesund und aktiv älter werden“ statt. Wir fördern diese Tagungen, weil es uns sehr wichtig ist, dass wir hier an einem Strang ziehen und auf diese Weise die Zusammenarbeit zwischen Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene stärken sowie auch die sektorübergreifende Vernetzung intensivieren.

Gleich zu Beginn möchte ich die Gelegenheit nutzen und mich sehr herzlich bei allen bedanken, die bei der Vorbereitung und Organisation der heutigen Veranstaltung aktiv waren:

- ◆ Ein herzlicher Dank geht an das Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales des Landes Mecklenburg-Vorpommern für die sehr gute Zusammenarbeit.
- ◆ Ganz besonders möchte ich an dieser Stelle auch die sehr gute Arbeit der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Mecklenburg-Vorpommern hervorheben und ihr insbesondere für die hervorragende Vorbereitung der heutigen Konferenz danken.
- ◆ Ein herzlicher Dank geht auch an die Mitwirkenden des heutigen Tages und an Sie alle für Ihr Interesse.

Meine Damen und Herren,

die demografische Entwicklung wird ganz Deutschland in den kommenden Jahren entscheidend prägen. Kaum eine Herausforderung wird derart gravierende Veränderungen nach sich ziehen. Daher ist es wichtig, die Weichen für diese Herausforderung zu stellen und die Potenziale einer Gesellschaft des langen Lebens zu erkennen und zu nutzen.

Für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) genießt das Thema der Gesundheitsförderung im Alter besondere Priorität. Exemplarisch sind dabei die Programme „Gesund und aktiv älter werden“ und seit 2014 das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) geförderte Programm „Älter werden in Balance“ zu nennen. Vor dem Hintergrund der steigenden Lebenserwartung und des zunehmend höheren Anteils älterer Menschen an der Bevölkerung gewinnt die Gesundheitsförderung für ältere Frauen und Männer an Bedeutung. Es geht vor allem um gesellschaftliche Teilhabe und Lebensqualität, die in hohem Maße vom Gesundheitszustand und der Mobilität älter werdender und alter Menschen abhängt.

Dabei rücken auch zunehmend regionale und kommunale Strategien der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen in den öffentlichen Fokus. Neben individuellen Programmen, welche die Gesundheitsförderung eines jeden einzelnen Menschen im Blick haben, wächst die Bedeutung der Verhältnisprävention in Städten und Gemeinden, in Stadtteilen und Quartieren stetig an. Gleichzeitig eröffnen Gesundheitsförderung und Prävention Kommunen ein breites Spektrum an Handlungsfeldern und strategischen Ausrichtungen. Hierbei nimmt die Bewegungsförderung eine herausgehobene Stellung ein. Um kommunale Strategien und Maßnahmen zu dokumentieren und einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen, haben wir im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ erstmalig einen Bundeswettbewerb „Gesund älter werden in der Kommune – bewegt und mobil“ ins Leben gerufen. Schwerpunktthema ist hierbei die Bewegungsförderung.

Meine sehr geehrten Damen und Herren,
unser heutiges Treffen steht unter dem Motto „Generationen gestalten Zukunft“. Das Thema dieser Tagung ist hochinteressant und von großem gesellschaftspolitischem Interesse. Wir wissen, dass die Menschen heute so lange wie möglich selbständig und selbstbestimmt in ihrem eigenen Umfeld leben möchten. Damit dieser Lebensentwurf für möglichst viele Menschen zu realisieren ist, müssen wir verstärkt individuelle und gesellschaftliche Rahmenbedingungen in den Fokus nehmen.

Für das Individuum heißt dies, sich so früh wie möglich Gedanken darüber zu machen, welches Wohnumfeld und welche Infrastruktur notwendig ist, um die Aktivitäten des täglichen Lebens möglichst lange und selbstbestimmt durchführen zu können. Dazu ist es notwendig, alte Netzwerke zu pflegen und neue Netzwerke zu knüpfen.

Für die Gesellschaft heißt dies, dass die Rahmenbedingungen dafür geschaffen werden müssen. Und Partizipation wird dabei zu einem wichtigen Stichwort. In einer Gesellschaft des langen Lebens kommt der Partizipation in der Gestaltung und Entwicklung des Wohnumfelds, der Quartiere, der Sozi-

alräume und der Kommunen eine zunehmende Bedeutung zu. Gleichzeitig rücken die intergenerativen Beziehungen in den Fokus. Menschen im dritten Lebensalter bilden schon heute eine unverzichtbare Säule der ehrenamtlichen Tätigkeit in Deutschland. Aus zahlreichen Initiativen, Nachbarschaftshilfen, Vereinen, Schulen und Kindergärten ist ihr Engagement nicht mehr wegzudenken. Gleichzeitig sind sie eine wichtige Stütze für ihre Kinder und Enkelkinder.

Meine Damen und Herren,

ich freue mich sehr, dass heute im Plenum so viele Expertinnen und Experten aus den relevanten Arbeitsbereichen anwesend sind und wir die zentralen Fragen gemeinsam erörtern können. Ich bin gespannt auf die folgenden Vorträge sowie die Foren und wünsche uns allen eine spannende Tagung, einen guten fachlichen Austausch und viele umsetzungsbezogene Anregungen für unsere Arbeit.

Vielen Dank.



Grußwort

Kristin Schünemann, Hansestadt Rostock



Sehr geehrte Damen und Herren,

wie möchten Sie alt werden? Wie möchte ich alt werden? Und was erwarten wir vom Altern?

Auch in der Hansestadt Rostock ist der demografische Wandel längst erkennbar. War im Jahr 1993 lediglich jeder zehnte Einwohner Rostocks im Alter von 65 Jahren und älter, so ist der Anteil bis 2013 deutlich von 10,4 auf 23,0 % gestiegen. Folglich hat nahezu jeder Vierte das 65. Lebensjahr erreicht oder überschritten.

Sebastian Kneipp sagte einst: *„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit tut, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“* Bereits im 19. Jahrhundert betonte er die Bedeutung der Prävention und Gesundheitsförderung.

Zudem spricht Kneipp von „Zeit“. Nehmen wir uns in einer so schnelllebigen Zeit, wie die heutige - tatsächlich Zeit für unsere Gesundheit? Und wie gehen wir gesellschaftlich mit dem Thema Älterwerden um? Ältere Menschen möchten nicht nur gesund älter werden, mobil sein und am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Sie möchten auch geachtet werden. In Japan beispielsweise ist die Wertschätzung und Achtung der Alten enorm.

Viele Fragestellungen werden uns heute beschäftigen. Bringen Sie sich ein und gestalten Sie mit uns gemeinsam ein „Stück“ Zukunft.

Meine Damen und Herren,

ich wünsche Ihnen auch im Namen von Herrn Czimczik eine angenehme Tagung in den Räumlichkeiten der Volkshochschule Rostock sowie Möglichkeiten eines aktiven Erfahrungsaustausches und spannender Diskussionen. Und zu guter Letzt wünsche ich Ihnen als Koordinatorin für Gesundheitsförderung der Hansestadt Rostock und Vertreterin der „Gesunde Städte-Arbeit“, dass Sie gesund und aktiv älter werden...



Gesunde Städte-Netzwerk
der Bundesrepublik Deutschland

Seit 1992 gehört die Hansestadt Rostock zu einem Netzwerk von mehr als 70 Kommunen und Landkreisen in Deutschland, die sich einem ganz speziellen Anliegen verschrieben haben, den Ort, wo Menschen leben, zu einem gesünderen Lebensraum zu entwickeln. Der strategische Rahmen liegt in der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung begründet, die 1986 von der Weltgesundheitsorganisation verabschiedet wurde.

Auf der Grundlage eines Bürgerschaftsbeschlusses erfolgte 1992 der Beitritt der Hansestadt Rostock, als eine der ersten Städte aus den neuen Bundesländern, in das Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland. Nach Gründung der Arbeitsgruppe „Kommunale Gesundheitsförderung“ wurde im Auftrag der Bürgerschaft begonnen, das Gesunde Städte-Projekt der Weltgesundheitsorganisation in Rostock zu realisieren. Seitdem wird das Ziel verfolgt, Rostock langfristig zu einer "Gesunden Stadt" zu entwickeln. Die kommunale Gesundheitsförderung unterstützt die Bevölkerung, ihre Gesundheitskompetenzen zu stärken, ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben zu führen sowie Impulse für quartiersbezogene Maßnahmen zu setzen. Dabei sind vor allem die Lebenswelten der Menschen, die sogenannten Settings, als wichtige Schlüsselrolle für gesundheitsförderliche Initiativen zu berücksichtigen. Die kommunalen Aktivitäten zielen dabei auf die Förderung von gesunden Lebensweisen und die Verbesserung gesundheitsrelevanter Lebensbedingungen.



„Rostock ist sich der Tatsache bewusst, dass Bildung der Schlüssel für die erfolgreiche Gestaltung des Lebens eines jeden Menschen ist, aber auch für die Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit der Stadt und des sozialen Miteinanders ihrer Einwohnerinnen und Einwohner. Die Stadt wird in vielfältiger Weise aktiv, um ein gut ausgebildetes Netz von Kindertagesstätten, von allgemein bildenden und beruflichen Schulen, von Einrichtungen der akademischen Bildung, der Aus- und Fortbildung sowie der Kinder-, Jugend-, und Erwachsenenbildung auf hohem Niveau weiterzuentwickeln und den aktuellen Bedingungen anzupassen.“ (Leitlinien der Stadtentwicklung 2025)

Im Bereich der Erwachsenenbildung sind die Volkshochschulen vor Ort zentrale Anlaufstellen auch für ältere Menschen. Da die Zielgruppe äußerst heterogen ist, müssen die Strategien eines gesunden Älterwerdens in der Vermittlung zudem weitere zielgruppenrelevante Aspekte berücksichtigen und u. a. auf geschlechtsspezifische, bildungsgruppenbezogene, kulturspezifische oder auf den Gesundheitszustand orientierte Besonderheiten eingehen.

Geht es um das Thema gesund und aktiv älter zu werden, kommt es vor allem darauf an, Bildungsarbeit mit der angesprochenen Personengruppe zu leisten. Hierbei sind besonders die Kompetenzen der Kursleiter der Volkshochschule gefragt und wie man Senioren und Seniorinnen anspricht, um sie für Kurse als Teilnehmende und Kursleitende zu gewinnen.

„In der Bildungsarbeit mit Älteren zielen viele Angebote auf die Förderung von Lebensqualität, Zufriedenheit und soziale Teilhabe ab. Die positive Einstellung zum Leben und eine aktive Lebensführung sind in diesem Zusammenhang wichtige Faktoren für bleibende Gesundheit“. (In Zukunft alt? Gesund Älterwerden als Thema der Erwachsenenbildung, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung | Deutscher Volkshochschulverband (2014)).



Die Volkshochschulen und andere Einrichtungen der Erwachsenenbildung beteiligen sich an der öffentlichen Debatte über die Folgen des demografischen Wandels. Die Heterogenität des Alters und des Alterns ist in den Programmen angekommen. Aber es gibt Widersprüche. Zum Beispiel entsprechen Sprachduktus in den Ausschreibungen und die Ansprache der Zielgruppe nicht immer den sich verändernden Sichtweisen auf das Älterwerden. Die

Defizitorientierung ist nicht gänzlich verschwunden. Ist es noch zeitgemäß, von „Programmen für Seniorinnen und Senioren“ zu sprechen? Etliche große Volkshochschulen bündeln unter solchen Labels programmbereichsübergreifend ihre Angebote für Ältere. Die 60plus-Generation fühlt sich als „Seniorinnen und Senioren“ aber immer weniger angesprochen. Sie suchen ihre Angebote unter anderen Gesichtspunkten: Was interessiert mich? Wie ist das Lerntempo? Wann habe ich Zeit? Wen treffe ich dort? Gerade die Altersmischung wird positiv gesehen. Mit der steigenden Zahl gebildeter Älterer wird der Bedarf nach hochwertigen Weiterbildungsangeboten auch in der Gesundheitsbildung wachsen. Gleichzeitig darf die Gesundheitsbildung das Thema „Krankheit und Älterwerden“ nicht ausklammern. Das geschieht auch nicht. Aber wichtig ist, den Fokus auf die Bewältigungsressourcen und die Enttabuisierung von chronischen Erkrankungen zu legen. (ebd.)



Prof. Dr.
Henning Bombeck
Schule der Landent-
wicklung M-V

Der demografische Wandel ist keine Katastrophe – er ist eine von den Menschen selbst gewollte und bewusst herbeigeführte Tatsache. Auf- und Abwärtsbewegungen bei den Bevölkerungszahlen eignen sich hervorragend für eine katastrophisch aufgeladene Stimmungsmache. Dabei beschreiben die Bevölkerungszahlen nichts anderes als die Tatsache einer Zu- oder Abnahme der Bevölkerung im Zeitverlauf. Diese folgt den geistigen, sozialen und wirtschaftlichen Entwicklungen einer Gesellschaft. Wachsen oder „Kleiner Werden“ von Bevölkerung hat es in der Geschichte der Zivilisation schon immer gegeben: Es gehört zu den kulturellen Grunderfahrungen aller Gesellschaften.

Das Wachsen oder „Kleiner Werden“ der Bevölkerung wird von den Menschen selbst bestimmt – unabhängig und ohne die Politiken ihrer jeweiligen Regierungen viel zu beachten.

Dieser Prozess des „Kleiner Werdens“ der Bevölkerung in M-V ist nicht umkehrbar. Das Land, alle Bürgerinnen und Bürger, Politik und Verwaltung leben bereits damit. Sie kommen damit klar, klug oder weniger klug, zukunftsfähig oder dauerhaft aus der Zeit fallend und gefallen. Das Land und seine Bürger entscheiden selbst darüber, wie und wo sie – dann in 2030 um eine Viertelmillion Menschen weniger als heute – in ihrem Land an der Ostsee leben werden.

„Für das Erleben von Identität und Gemeinschaft sowie für die Sicherung der Infrastruktur sind räumliche Bezugspunkte unabdingbar.“

Wer im Zusammenhang mit dem „Kleiner Werden“ von Schrumpfung, aussterbenden Regionen, drohenden Wüstungen und Altersbergen oder vor der Rückkehr der Wölfe in von Menschen entleerte Regionen warnt, Schreckensszenarien ausmalt, der nutzt die demografischen Tatsachen zu Stimmungsmache und Verunsicherung. Dies alles ändert nichts an den Tatsachen und der Herausforderung, das gute Leben in M-V für deutlich weniger Bürger menschenfreundlich zu organisieren.

Die Zukunft von immer mehr Bürgerinnen und Bürgern, von Alten und Jungen, wird von ihnen selbst in den Städten, den zentralen Orten gesehen und gesucht. Der ländliche Raum marginalisiert zunehmend in eine neue Rolle als ein von Besiedlung weitgehend freier Rückzugsraum und als Ausgleichsraum zwischen den Städten.

Die in Mecklenburg-Vorpommern anhaltende Urbanisierung ist ein weltweites Phänomen. Sie gilt durchgehend von den großen Metropolregionen mit Millionen von Bürgern in hochverdichteten Räumen über städtische Zentren

in ländlichen Räumen mit Verdichtungsansätzen bis hin zu zentralen Orten, die ländliche Resträume versorgen. Eine modernisierte soziale und technische Infrastruktur – die Voraussetzung für ein gesichertes Leben und eine Versorgung auf hohem Niveau nach den neuesten Möglichkeiten von Wissenschaft und Technik – kann sehr wahrscheinlich nur in den Städten bis zu einer gewissen Grenzgröße bezahlbar sichergestellt werden. Für die dünner besiedelten Räume müssen daher neue bezahlbare Formen der Sicherung der sozialen und technischen Daseinsvorsorge entwickelt werden. Die Bürgerinnen und Bürgern in den Dörfern unseres Landes wissen das

„Die wichtigsten Ziele von kleinen Gemeinden sind das Engagement ihrer Bürgerinnen und Bürger für neue Ideen für die Weiterentwicklung ihrer örtlichen Gemeinschaft.“



Wachstum und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften

schon seit langem und passen sich an: Die Wiederentdeckung der Dorfgemeinschaft als belastbares Netz in einem sich von Dienstleistungen und Versorgungsmöglichkeiten entleerenden ländlichen Raum ist hierbei alternativlos. Die Kompensation von Defiziten gelingt in erfolgreichen Dörfern im Miteinander aller Generationen. Der Schlüssel zu jeder Form von Neuorganisation liegt in kommunikativen Prozessen. Hierbei zeigt sich das für das Erleben von Identität und Gemeinschaft sowie für die Sicherung der verbliebenden Infrastrukturen räumliche Bezugspunkte im Dorf unabdingbar sind. Die wichtigsten Zukunftspotenziale kleiner Gemeinden sind das Engagement ihrer Bevölkerung

Zukunftspotenziale kleiner Gemeinden sind das Engagement ihrer Bevölkerung und die Entwicklung ihrer Gemeinschaft.“



„Die Aktivierung und Einbindung von erfahrenen Bürgerinnen und Bürgern („Task force“) ist zur Entwicklung örtlicher Ziele und zur Umsetzung anstehender Aufgaben unabdingbar.“

unendlich. Hier gibt es kein richtig oder falsch, sondern lediglich ein ganz oder gar nicht. So ist der Kreativität bei der Entwicklung kommunaler Strategien im demografischen Wandel kaum eine Grenze gesetzt. Diese reichen vom Entwickeln bürgerschaftlich organisierter Mobilität in Räu-



men, in denen kein Bus mehr fährt, über das Bauen eines Nachbarschaftsladens, das Herrichten altengerechten Wohnraums im Dorf bis hin zur zumindest tageweisen Rückkehr von Allgemeinmediziner, Physiotherapie und Friseur in sogenannten „multiplen Häusern“. Hilfestellung leistet das Land beispielsweise durch die vom Ministerium für Landwirtschaft, Umwelt und Verbraucherschutz ins Leben gerufene „Schule der Landentwicklung“. Diese kommt in jedes Dorf, dass sie ruft und leistet hier Hilfe zur Selbsthilfe, indem sie, ausgestattet mit vielen guten Beispielen aus Mecklenburg-Vorpommern und anderen Bundesländern, Gesprächsangebote schafft, Herausforderungen aber auch Potentiale aufzudecken hilft und bei der Entwicklung endogener Strategien berät.

Die Liste der Möglichkeiten sich im Miteinander gegen die Auswirkungen des demografischen Wandels zu stemmen scheint



Yvonne Griep
Landesjugendring
MV e. V.

Yvonne Griep berichtete, dass am 09. Juli 2015 zum ersten Mal der Generationendialog in MV stattfinden wird. Das Kooperationsprojekt des Altenparlaments, des Landesjugendrings und des Landtages bringt ca. 20 Jugendliche und ca. 20 Senioren aus dem ganzen Land in den Austausch zu den Themen, die für sie im Land wichtig sind, und bietet ihnen die Möglichkeit, gemeinsame Ideen und Forderungen mit Landtagsabgeordneten zu diskutieren.

Bereits seit 1999 tagt alle zwei Jahre das Altenparlament. Seit 2000 veranstaltet der Landesjugendring in Kooperation mit dem Landtag das erste „Jugend im Landtag“ in MV. Seither sind alle zwei Jahre ca. 80 Jugendliche aus ganz MV eingeladen, sich im Landtag zu Themen, die sie selbst setzen, auszutauschen, Ideen für ein jugendgerechteres MV zu entwickeln und ihre Ideen und Forderungen mit Abgeordneten des Landtages zu diskutieren. Seit 2011 findet in den Jahren dazwischen zudem das kürzere Veranstaltungsformat "Jugend fragt nach" mit ca. 30 Jugendlichen statt. Die Teilnehmer sind keine Delegierten. Bei Interesse kann sich jede/r Jugendliche zwischen 14 und 25 Jahren für die Veranstaltung anmelden und bereits im Vorfeld mitplanen.

Sowohl für Jugendliche als auch für Senioren gibt es somit ein etabliertes Format, eigene landespolitische Forderungen in den Landtag zu bringen. Immer wieder überschneiden sich dabei Themenkomplexe des Altenparlaments und der Jugend im Landtag. Bei der Erarbeitung der Forderungen wird immer wieder deutlich, dass Jugendliche

und Senioren nicht nur ihre eigenen, sondern auch die Bedürfnisse ihrer Großeltern- bzw. Enkelkindergeneration im Blick haben. Einen besseren Nahverkehr forderten einige Teilnehmer bei „Jugend im Landtag“ nicht nur für sich selbst. Sie dachten dabei auch an ihre Großeltern, die insbesondere in ländlichen Gebieten auf gute Nahverkehrsstrukturen angewiesen sind. Ebenso haben Vertreter des Altenparlaments deutlich gemacht, dass u. a. bei ihrer Forderung nach mehr bezahlbarem Wohnraum die Bedürfnisse der jungen Generation genauso wie die Bedürfnisse der Senioren berücksichtigt werden müssen.

Aufgrund der Parallelen in den Ideen und Bedürfnissen von Jung und Alt entstand die Idee, die Kräfte zu bündeln und eine gemeinsame Veranstaltung auf die Beine zu stellen - getreu nach dem Motto: Gemeinsam ist man lauter.

Vertreter des Altenparlaments, des Landesjugendrings und des Landtages planen deshalb gemeinsam die Veranstaltung "Generationendialog". Bei der eintägigen Veranstaltung stellen sich die Altenparlamentarier und Jugendliche gegenseitig ihre Ideen und Forderungen für MV vor und schauen, ob es gemeinsame Themen gibt, an denen sie anschließend zusammen weiterarbeiten, um gemeinsame Ideen und Wünsche zu entwickeln. Am Nachmittag kommen Landtagsabgeordnete zur Veranstaltung dazu und diskutieren mit Jugendlichen und Senioren über die gemeinsam erarbeiteten Ansätze.

An welchen Themen genau sie beim Generationendialog arbeiten, entscheiden die Teilnehmer erst vor Ort. Grundlage dafür werden die Beschlüsse des Altenparlaments sein, sowie die Ergebnisse von "Jugend fragt nach", das in diesem Jahr in den drei Tagen vor dem Generationendialog stattfindet.

Wer wissen möchte, wie der Generationendialog gelaufen ist, kann die Ergebnisse unter www.jil.ljrmv.de nachlesen.

Themen

- Kooperationsprojekt des Landesjugendrings M-V und des Landtags M-V
- Themen der Jugendlichen, Vorbereitung und Durchführung mit Jugendlichen
- Anspruch: Dialog auf Augenhöhe
- Verabredungen, Folgeprojekte
- www.jugend-im-landtag.de;
- jil.ljrmv.de

...ft—Jugend im Landtag trifft Altenparlamentarier



Bernd Rosenheinrich stellte in seinem Vortrag das Altenparlament als eine Möglichkeit politischer Teilhabe der Senioren in MV vor. Außerdem gehören dazu laut Seniorenmitwirkungsgesetz M-V (§ 4 „Foren der Mitwirkung“) auch Regionalkonferenzen und ähnliche Veranstaltungen.

Ursprünglich wurde auf Initiative des Landesseniorenbeirates ein Konzept für eine gemeinsame Interessenvertretung gegenüber dem Landtag und der Landesregierung unter Nutzung der Erfahrungen aus Schleswig-Holstein erarbeitet. In Konsultationen mit dem damaligen Landtagspräsidenten und der Landtagsverwaltung wurde dieses Konzept abgestimmt.

Seit 1998 finden Altenparlamente alle 2 Jahre statt. Das letzte, das 8. Altenparlament, tagte 2013. Das

Schweriner Schloss, Sitz des Landtags MV ist ebenfalls Tagungsort des Altenparlaments. Die Veranstaltung findet im Plenarsaal statt.

Zur Vorbereitung des Parlaments wird durch die Landtagspräsidentin ein Organisationskomitee aus 13 Mit-

gliedern (Landesseniorenbeirat M-V, Seniorenorganisationen der Parteien, Kirchen, Liga der Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege, Sozialverbände, Gewerkschaften, Volkssolidarität) berufen.

Die Aufgaben des Organisationskomitees bestehen in der Festlegung von Themen für Leitanträge, der Berufung von Arbeitsgruppenleitern zur Erarbeitung der Leitanträge, der Festlegung des Delegierten-schlüssels, der Erarbeitung einer Geschäftsordnung und Tagesordnung zum Ablauf des Parlaments und der Einladung der Delegierten.

Die 71 Delegierten kommen aus Organisationen in M-V, die in der Seniorenpolitik aktiv sind, wie z. B.:

- ◆ Seniorenbeiräte
- ◆ Parteien und Gewerkschaften



Bernd Rosenheinrich

Landesseniorenbeirat MV e. V.

- ◆ Sozial- und Wohlfahrtsverbände
- ◆ Kirchen, der Jüdischen Gemeinde
- ◆ BRH, VdH, Behindertenverband
- ◆ Seniorenbüros
- ◆ Landessportbund, Landesvereinigung für Gesundheitsförderung usw.

In den letzten Jahren hat sich der folgende Ablauf des Parlaments bewährt:

- ◆ Eröffnung durch die Landtagspräsidentin
- ◆ Ansprache des Ministerpräsidenten oder eines Vertreters der Landesregierung
- ◆ Übergabe der Tagungsleitung an das Tagungspräsidium aus Vertretern des Organisationskomitees
- ◆ Benennung der Arbeitskreise
- ◆ Diskussion der Leitanträge in Arbeitskreisen
- ◆ Aussprache mit Abgeordneten
- ◆ Diskussion und Beschlussfassung zu den Leitanträgen

Die Beschlüsse werden der Landtagspräsidentin und den demokratischen Fraktionen sowie der Landesregierung übergeben.

Resolution 2013

Mieten und Energiekosten für alle Generationen bezahlbar gestalten - Wohnungsverluste verhindern. Eine soziale und altersgerechte Wohnungspolitik aktiv fördern.

Gegenwärtig bereitet ein Organisationskomitee das 9. Altenparlament für den März 2016 vor.

Fachvorträge



Dr. med. Peter
Kupatz

Dr. Ebel-Fachklinik
„Moorbad“ Bad
Doberan und
Netzwerk
Sturzprävention MV

Einleitend wird auf die Bedeutung der Bewegung für die menschliche Entwicklung eingegangen. Schon in der embryonalen Individualentwicklung des Menschen (Ontogenese) spiegelt sich die Stammesentwicklung der Menschen (Phylogeneese) wieder: erst die Bewegung ermöglichte die Umstellung vom Leben im Wasser auf das Existieren an Land. Der menschliche Embryo „schwimmt“ neun Monate im Fruchtwasser – mit der Geburt erfolgt die Umstellung auf das „Landleben“. Primitives, reflexartiges Bewegen des Neugeborenen wird abgelöst von einem zunehmenden Einsatz der Willkürmotorik. Neurophysiologische Tests beim Säugling (z. B. die Lagereaktionen nach Janda) lassen schon frühzeitig erkennen, ob die genetisch angelegten motorischen Bewegungsabläufe der Entwicklung entsprechend harmonisch ablaufen oder ob es Störungen in der neuromuskulären Aktion von Bewegung gibt. Auf der Basis einer gewissen Eignung können dann durch Training extreme Weiterentwicklungen der Körperbeherrschung und Fort-Bewegung erzielt werden (Eiskunstlauf, Turnen, Snow-Boarding, Parkour etc.).

Die genetisch vorgeprägten Bewegungsmuster werden auf der Achse von zentralem Nervensystem im Gehirn, dem vermittelnden Rückenmark und dem peripheren Nervensystem in Zusammenarbeit mit der Muskulatur realisiert. Neben der Willkürmotorik spielt bis zum hohen Alter auch das reflexartige Bewegen eine große Rolle, denn durch die schnellen und unwillkürlichen Bewegungsabläufe können lebensgefährliche

oder schädigende Situationen gemeistert werden.

Die griechischen Philosophen Heraklit und Platon haben mit ihrer Formulierung des „Panta rhei“ (Πάντα χωρεῖ καὶ οὐδὲν μένει, Pánta chorei kai oudèn ménei) die Bedeutung der Bewegung für das menschliche Leben wunderbar beschrieben: „Alles bewegt sich fort und nichts bleibt“. Die soll an einigen kurzen Beispielen deutlich gemacht werden:

*„Alles bewegt sich fort
und nichts bleibt“
(Heraklit; Platon)*

- ◆ Bewegung und HerzKreislauf: kommt es bei einem Herzinfarkt zu einem Herzstillstand, dann ist dieser Zustand nur kurze Zeit mit dem Leben vereinbar. Aber auch Störungen der Blutzirkulation, z. B. durch ein Blutgerinnsel in den Venen (Thrombose) oder einen Arterienverschluss (Embolie) stellen Bewegungseinschränkungen des fließenden Blutes dar, die zu lebensbedrohlichen Zuständen führen können.
- ◆ Bewegung und Atmung: Veränderungen der Lunge (Asthma, Emphysem) oder äußere Verletzungen (Rippenbruch) können zu einer Einschränkung der Luft-Bewegung im Körper führen.
- ◆ Bewegung und Sprache: die Verständigung unter den Menschen kann durch den Bewegungsverlust der Hals- und Gesichtsmuskulatur infolge einer Halbseitenlähmung bei Schlaganfall eingeschränkt oder aufgehoben sein.
- ◆ Bewegung und Psyche: Depressionserkrankungen, Angstzustände oder Panikattacken beeinflussen Körperhaltung, Fortbewegung und Reaktionsweisen
- ◆ Bewegung und Stoffwechsel: eine massive Übergewichtigkeit schränkt die normalen menschlichen Bewegungen ein – ein Bewegungsmangel stellt aber oft die Basis für das Entstehen lebensbedrohlicher Erkrankungen (Übergewicht, Metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus) dar.

Alles Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben

„Das Trainieren von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination stellt die vier Säulen der Sturzprävention dar.“

Unzureichendes Bewegen stellt mit eine der Ursachen für einen Verlust der Knochenmasse (Osteoporose) mit der Gefahr einer Knochenbrüchigkeit dar. Insbesondere ab dem 60. Lebensjahr kommt es auch zu einer Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeit der Menschen – und damit zu einer Sturzgefahr:

- 30% der zu Hause lebenden Personen über 65 Jahre stürzen 1 x pro Jahr
- 50% der über 80-Jährigen stürzen mindestens 1 x pro Jahr
- 10% der Stürze verursachen behandlungsbedürftige Verletzungen
- 5% der Stürze führen zu sturzbedingten Knochenbrüchen

Aber neben der gesellschaftlichen Bedeutung von Stürzen sind besonders die Auswirkungen auf gestürzte Menschen selbst von Bedeutung:



Koordinationsübungen im Sitzen

- 30% der gestürzten 70-Jährigen versterben innerhalb von sechs Monaten
- 20% der über 70-Jährigen werden durch den Sturz ständig pflegebedürftig
- 50% der über 60-Jährigen erlangen ihre ursprüngliche Mobilität nicht mehr zurück

Stürze führen zur Ausbildung von Ängsten, einer Rückbildung von körperlicher Aktivität, sozialen Rückzügen und Isolation. Sie mindern die Alltagsfähigkeit und Selbständigkeit und können zur Pflegebedürftigkeit führen.

Doch Stürze sind vermeidbar: das Trainieren von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination stellt die vier Säulen der Sturzprävention dar. Im Jahre 2010 wurde das Netzwerk Sturzprävention Mecklenburg-Vorpommern gegründet, das bei der LVG MV angesiedelt ist. Neben zwei zwischenzeitlich beendeten Pro-

jekten (ARGUS e.V Schwerin, AGNES des ICM der Universität Greifswald) führen folgende acht Partner Projekte zur Sturzprävention durch: Ärzte-

kammer MV, Dr. Ebel-Fachklinik „Moorbad“ Bad Doberan, RSAG Rostock, KBS Greifswald, AOK Nordost, Landessportbund MV, Landesturnverband MV, SMS-Sportgeräte Greifswald.

Das Ziel des Netzwerkes Sturzprävention MV ist es, dass 2% weniger sturzbedingte Hüftoperationen statt der prognostizierten Anzahl für das Jahr 2020 notwendig werden – das sind 143 Krankenausfälle weniger...



Bewegungsangebote zur Sturzprophylaxe für Senioren

 Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg	
Willkommen Über uns Praktikum Aktuelles Weiterbildungen und Seminare Themenwelten Koordinierungsstelle „Gesundheitliche Chancengleichheit“ GeStiKuS Netzwerk- und Gremienarbeit	Netzwerk Sturzprävention Mecklenburg-Vorpommern Das Netzwerk Sturzprävention Mecklenburg-Vorpommern ist ein landesweit offenes Forum von Vertreterinnen und Vertretern bereits etablierter Projekte zur Sturzvermeidung. Zielesetzung des Netzwerkes Sturzprävention M-V Das Netzwerk Sturzprävention verfolgt langfristig das Ziel, die Sturzhäufigkeit in Mecklenburg-Vorpommern zu verringern. Nach längerer Diskussion wurde die operative Versorgung von Hüftfrakturen hierfür als Indikator ausgewählt, da diesen Verletzungen zumeist Stürze als Ursache vorausgehen. Mit dem Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales Mecklenburg-Vorpommern (wir danken Herrn Wagner vom MAGS M-V für die tatkräftige und sachkundige Unterstützung) wurden zunächst die Krankenhausdaten zur operativen Versorgung von Schenkelhals-, per- und subtrochanteren Oberschenkelbrüchen der Jahre 2005 bis 2011 analysiert und anhand der zu erwartenden Bevölkerungsentwicklung für das Bundesland Mecklenburg-Vorpommern dann Prognosen für die Häufigkeiten dieser Verletzungen in den Jahren 2020 und 2030 errechnet. Durch die demographische Entwicklung, insbesondere sich verändernde Zu- und Wegzüge aus unserem Bundesland, ist für die fernliegende Zielgröße in den nächsten Jahren dann eine Anpassungen erforderlich.
Aktionsbündnis für Gesundheit Familienbeirat der Ministerin für Arbeit, Gleichstellung und Soziales MV Aktionsbündnis „MV-Rauchfrei“	



*Claudia Jansen
Bundeszentrale für
gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)*

Neuere Forschungsergebnisse zeigen mit hoher Evidenz, dass auch im fortgeschrittenen Alter Bewegungsprogramme und -aktivitäten gesundheitsfördernd und präventiv wirken. Viele der im Alter gehäuft auftretenden Erkrankungen lassen sich durch regelmäßige körperliche Aktivität verhindern oder zumindest hinauszögern. Des Weiteren unterstützt körperliche Fitness die Mobilität der Menschen und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Die BZgA startet nun ein Präventionsprogramm, das ältere Menschen darin unterstützen möchte, mit Hilfe von Sport und Bewegung so lange wie möglich selbstbestimmt und selbständig leben zu können.

Das Programm *Älter werden in Balance* besteht aus einer Reihe ineinander greifender Einzelelemente, die sich über den Projektzeitraum kontinuierlich weiterentwickeln werden. Das niedrigschwellig angelegte Programm *Älter werden in Balance* richtet sich an Frauen und Männer im dritten und vierten Lebensalter. Im Zentrum steht dabei, die enorme Bedeutung von körperlicher Aktivität für Gesundheit und Wohlbefinden zu vermitteln. Neben der Motivation zu mehr Bewegung im Alltag sollen qualitätsgesicherte Bewegungsprogramme für ältere Menschen vorgestellt werden, die sich leicht in das alltägliche Leben integrieren lassen.

Claudia Jansen stellte das vom Verband der Privaten Krankenversicherung unterstützte Programm *Älter werden in Balance* vor. Den Schwerpunkt bilden dabei die beiden Bewegungsprogramme „Alltagstrainingsprogramm“ (ATP) und das „Lübecker Bewegungsmodell für die stationäre Pflege“.

Das Alltagstrainingsprogramm zielt darauf ab, Alltagsbewegungen in ein effektives Training umzuwandeln, um so ein Mehr an Bewegung in den Alltag zu integrieren und dabei gezielte Trainingsimpulse zu setzen. Das Programm wird 2016 in einer Pilotstudie getestet. Vorausgesetzt, dass die Evaluation die die zu erwartenden Effekte belegt, soll das Programm mit Unterstützung des organisierten Sports ab 2017 allen interessierten Vereinen angeboten werden.

Das Lübecker Modell

In Lübeck entsteht derzeit ein modular aufgebautes Bewegungsprogramm für Einrichtungen der stationären Altenpflege. Durch die Mobilitätsübungen sollen möglichst alle mindestens sitzfähigen Bewohner der stationären Altenpflege erreicht werden. Die Alltagsnähe des Programms zur Lebenswelt der stationären Pflege ist dabei genauso zu berücksichtigen wie die Bedürfnisse der teilnehmenden BewohnerInnen. Ziel ist es, nach Ablauf der Modellphase ein Programm entwickelt zu haben, welches im Alltagsbetrieb der Pflegeeinrichtungen nachhaltig weitergeführt werden kann.

Der Beginn dieses Programms erfolgte im März 2015 mit der Entwicklung von 12-15 Bewegungsmodulen. Diese werden gemäß den aktuellen wissenschaftlichen Ansprüchen an Evaluation und Qualitätssicherung von einer interdisziplinären Expertenrunde entwickelt und ausgewählt. Vorausgesetzt, dass die Evaluation die zu erwartenden Effekte belegt, soll das Programm ab 2017 allen interessierten Pflegeheimen angeboten werden.



Tanzen hält fit – Tanzen macht Spaß – Tanzen macht schlau

Dies kann man beim Seniorentanz erleben.

Deutschlandweit und flächendeckend findet man Seniorentanz in 15 Landesverbänden des Bundesverbandes Seniorentanz e. V. Getanzt wird in Einrichtungen der Erwachsenenbildung (z. B. VHS), in Sportvereinen, Kirchengemeinden, Begegnungsstätten sowie Alten- und Pflegeheimen.

In MV gibt es über 100 Seniorentanzgruppen, in denen sich ca. 1600 Tänzer mit Seniorentanz fit halten, Spaß haben und sich schlau machen. Bundesweit tun dies etwa 750.000 Menschen in Seniorentanzgruppen!

Mit Seniorentanz kann man gesund älter werden, denn Tanzen trainiert den ganzen Körper. Durch die Bewegungen zur Musik werden insbesondere Herz-Kreislauf, Atmung, Gelenke und Muskulatur positiv beeinflusst. Tanzen ist eine wissenschaftlich nachgewiesene aktive Gesundheitsvorsorge, ein moderates Ausdauertraining und eine sinnvolle Sturzprophylaxe, dies wurde bereits in einer aktuell laufenden Studie der Jakob-Universität in Bremen zum Thema Seniorentanz festgestellt.

Durch die abwechslungsreichen Choreografien der Tänze werden die geistigen Fähigkeiten geschult, wie beispielsweise Konzentration und Reaktion, Koordination und Orientierung, sowie Merk- und Denkfähigkeit. Dies geschieht einfach nebenbei, denn im Vordergrund steht die Bewegung zur Musik in einer Gemeinschaft.

Jede und jeder kann mitmachen und gemeinsam mit anderen aktiv sein, Freude an der Bewegung finden und Gleichgesinnte treffen. Nicht selten entstehen in den Tanzgruppen Freundschaften und ein Zusammengehörigkeitsgefühl der Teilnehmer.

Die Voraussetzung für ein erfolgreiches, entspanntes Tanzen ist eine qualifizierte Tanzvermittlung. Deshalb bietet der Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST e. V.) bundesweit zwei qualifizierte Ausbildungen an: Zum Einen zum Seniorentanzleiter des BVST e. V. für mobile Teilnehmer und zum Anderen zum Tanzleiter für Tanzen im Sitzen des BVST e. V. auch für bewegungseingeschränkte Teilnehmer.

In MV gibt es ca. 60 Seniorentanzleiter, die die Möglichkeit haben, sich in drei sog. Arbeitskreisen in Schwerin, Rostock und Teterow auszutauschen und weiterzubilden. Auch für Tanzleiter für Tanzen im Sitzen wird in Bad Doberan ein Arbeitskreis angeboten.

Den Landesverband Seniorentanz MV gibt es nun seit 1995 und er feiert sein 20-jähriges Bestehen mit einem Jubiläumstanzfest am 10. Oktober 2015 in der Stadthalle Rostock. Dort werden ca. 1000 Tänzer beweisen, dass der Seniorentanz nicht nur fit hält und schlau macht, sondern vor allem Spaß und Freude bereitet, soziale Kontakte fördert und Erfolgserlebnisse schafft.



Workshops

I: Älter werden in Rostock—Gesundheitsfördernde Potenziale der Kommune erkennen und umsetzen



Kristin Schünemann

*Koordinatorin für Gesundheitsförderung,
Gesundheitsamt der Hansestadt Rostock*

Im Workshop „Älter werden in Rostock“ ging es um das Erkennen und Umsetzen gesundheitsfördernder Potenziale in der Kommune. In diesem Zusammenhang wurden durch die Moderatoren zunächst Good Practice Beispiele der „Kommunalen Gesundheitsförderung“ und Initiativen der Volkshochschule mit dem Schwerpunkt „Lernen im Alter“ vorgestellt sowie Chancen und Herausforderungen gemeinsam mit den Workshopteilnehmern diskutiert.

Ziel der Gesundheitsförderung ist es demnach, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor, sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden.

Im Rahmen des Gesundheitszieleprozesses der kommunalen Gesundheitsförderung entstand das Konzept der Veranstaltungsreihe „Gesund älter werden in Rostock“ mit Unterstützung der Ehrenamtsbörse und des Seniorenbeirats der Hansestadt Rostock. Ziel dieser kostenlosen niedrigschwelligen Veranstal-



Jörg Otto Czimczik

*Fachbereichsleiter Gesundheit, Kunst und Gestalten;
stellvertretender Leiter der Volkshochschule*

tungsreihe ist es, unterschiedliche Themen der Gesundheitsbildung und -aufklärung öffentlich wirksam vorzustellen sowie durch eine praktische Wissensvermittlung Alltagstipps aufzuzeigen und Hilfestellungen zu geben, z. B. im Bereich der Sturzprävention oder beim Lebensmitteleinkauf. Die diversen Akteure aus dem Netzwerk der GF nutzen zudem die Möglichkeit, den Bürgern auch nachgehende Angebotsformen und Partizipationsmöglichkeiten aufzuzeigen. Neben den klassischen Gesundheitsförderungsthemen, z. B. Ernährung, Bewegung und Entspannung, werden auch altersspezifische Aspekte, wie die Mobilität im Alter und Pflege, thematisiert.

Um sozialräumliche Angebote der GF in der Hansestadt Rostock vorhalten zu können, finden zusätzlich in Kooperation mit den Stadtteil- und Begegnungszentren Seniorentage, aber auch Familiengesundheitstage, in einigen Stadtteilen statt. Letztgenanntes stellt dabei

ein gutes Beispiel zur Umsetzung der Lebensweltorientierung (Setting-Ansatz) älterer Menschen dar. Die stadtteilspezifischen Seniorentage wie auch die Veranstaltungsreihe „Gesund älter werden in Rostock“ bieten folglich allen Interessenten die Möglichkeit, sich über verschiedene Angebote rund um die Gesundheit sowie über das Thema Älterwerden in Rostock zu informieren. Die Initiativen der kommunalen Gesundheitsförderung im Rahmen des Ge-

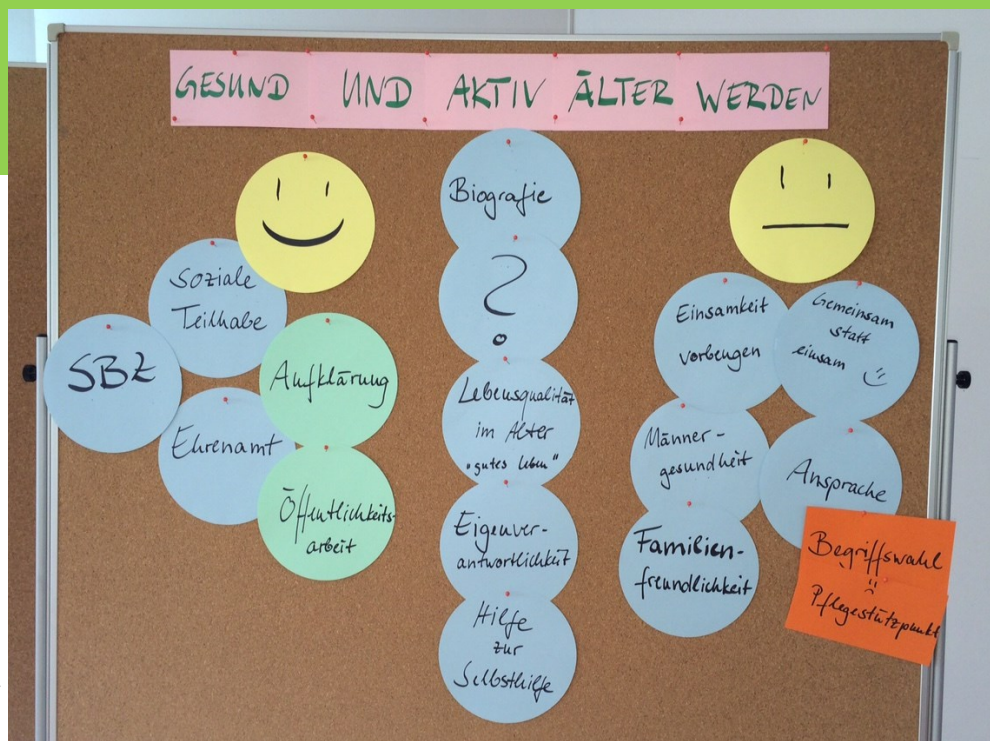
*„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“
(Charta der WHO, Ottawa 1986)*

sundheitszieles „Gesund älter werden“ sind in den Leitlinien der Stadtentwicklung durch das Programm „Älter werden in Rostock“ verankert. Der Themenkomplex „gesund und aktiv älter werden“ ist sehr vielfältig. Volkshochschulen

reagieren auf den demografischen Wandel mit einer differenzierten altersgerechten Bildung, die sowohl generationenübergreifende Angebote bietet als auch Programme für Ältere und gezielte Unterstützung für junge Menschen auf ihrem Bildungsweg. Nur eine enge Zusammenarbeit aller Bildungsakteure und die Bündelung ihrer Leistungskraft führen zu einer ausreichenden und hochwertigen Versorgung aller Altersgruppen in der Region mit Bildungs- und Lernmöglichkeiten im gesamten Lebenslauf.

Welche Menschen bezeichnet man überhaupt schon als Senioren? Sollen erst Personen angesprochen werden, die bereits in Rente sind? Und wie erreicht man auch den männlichen Teil der Bevölkerung?

Diese Fragen kamen im Workshop schnell als Diskussionsgrundlagen auf. Einen großen Themenkomplex bildete dabei die Einsamkeit älterer Menschen, in die ältere Menschen, nach Aussage einer Teilnehmerin, schnell rutschen könnten und es sollte das Ziel sein, sie davor zu bewahren, beziehungsweise herauszuholen. Viele Angebote richten sich jedoch eher an Frauen. Männer fühlen sich nicht angesprochen. Allgemein gäbe es zu wenige Informationen, die an die gewünschten Adressaten gelangen. Speziell beim Thema „Männergesundheit“ wurde festgestellt, dass mehr Werbung für Kurse gemacht werden muss. Hat man erstmal eine gewisse Gruppe erreicht, verbreiten sich die Erfahrungen und Erlebnisberichte der Teilnehmer via Mundpropaganda. Außerdem sollte man nicht nur die ältere Bevölkerung, sondern bereits jüngere Leute ansprechen, die dann ihre Informationen und Kenntnisse an Angehörige weitergeben könnten.



Eine wichtige Voraussetzung für die Nutzung von Angeboten rund um das Thema Älterwerden ist die zielgruppengerechte Ansprache und zielgerichtete Öffentlichkeitsarbeit. Die Workshopgruppe kritisierte in diesem Zusammenhang falsch gewählte Begrifflichkeiten, wie zum Beispiel das Wort „Pflegestützpunkt“, welcher ein Ort der Beratung und Unterstützung sei und nicht ein Ort der Pflege. Zu guter Letzt wurde aber auch die Eigenverantwortung von den Senioren diskutiert. Um gesund, glücklich und aktiv zu altern, müsste man, nach Aussage der Teilnehmenden, selbst ein gewisses Maß an Engagement aufbringen. Angebote sind vorhanden, man muss sie nur nutzen. Am Ende des Workshops waren die Teilnehmenden auf mehrere Schlagworte gekommen, auf dessen Themen die Kommune noch mehr reagieren müsste:

- ◆ soziale Teilhabe älterer Menschen,
- ◆ Teilhabe von Menschen, die nach der beruflichen Aktivphase ehrenamtlich tätig werden möchten, unabhängig vom Einkommen,
- ◆ Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit,
- ◆ Lebensqualität und Eigenverantwortlichkeit im Alter.

Doch ebenso oder vor allem die schwierigen Themen, wie der Einsamkeit unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ vorzubeugen, Familienfreundlichkeit zu schaffen, die Männergesundheit zu fördern und eine bessere Ansprache in die Wege zu leiten, müssen unter allen Beteiligten thematisiert und entsprechende kommunale Strategien und Interventionsansätze entwickelt werden.

Workshops

II: Älter werden im Quartier—Gesundheitsfördernde Aktivitäten im Wohnumfeld initiieren



Reyk Sattler

SMS Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR
Geschäftsführer

In seinem einleitenden Vortrag stellte Reyk Sattler fest: Es ist heute kein großes Geheimnis mehr, dass Sport und Bewegung gesund sind. Gerade im Alter gewinnt regelmäßiger Sport und Bewegung an Bedeutung. Es gibt mittlerweile eine Fülle von Angeboten, die von Senioren genutzt werden. Diese wissen um die Vorteile und dem damit verbundenen Lebensmehrwert. Betrachtet man aber die Gruppe der Senioren insgesamt, bleibt festzustellen, dass der größte Teil der über 65jährigen keinen Sport treibt und sich nicht ausreichend bewegt. Gerade diese Gruppe muss in den Fokus der Gesundheitsförderung rücken, hier müssen Konzepte erarbeitet werden.

Ein erster Ansatz ist die von der BZgA gestartete Kampagne „Älter werden in Balance“. Diese setzt auf Aufklärung und auf die Eigenmotivation der älteren Bevölkerung. Das wird aber nicht reichen, um bewegungsmüde Menschen zu einem bewegungsfreundlichen Lebensstil zu motivieren. Hierfür müssen äußere Reize gesetzt werden, die Senioren brauchen Impulse in ihrem direkten Umfeld, um ihr Verhalten zu ändern. Und da gerade diese oftmals über einen sehr eingeschränkten Aktionsradius verfügen, bleibt nur das Wohnumfeld, um motivierende Reize zu setzen.

Somit stellt sich die Frage, wie Bewegungsanreize und Angebote im Wohnumfeld organisiert und kommuniziert und vor allem nachhaltig finanzierbar gestaltet werden können. Um sich diesem Thema zu

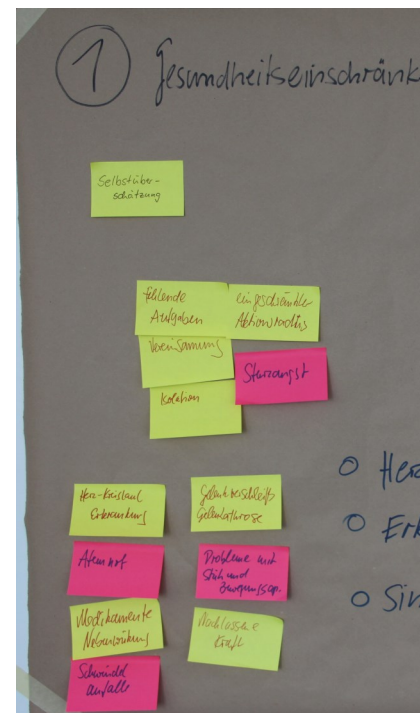
nähern, wurden im Workshop folgende Fragestellungen diskutiert.

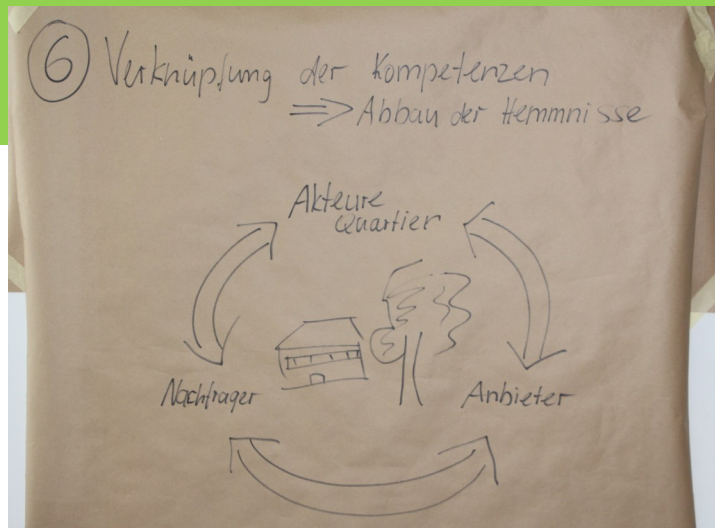
- ◆ Welches sind gesundheitseinschränkende Faktoren im Alter?
- ◆ Welche Aktivitäten können Ältere diesen Faktoren entgegensetzen?
- ◆ Welche Anbieter entsprechender Aktivitäten gibt es?
- ◆ Warum kommen Angebote und Nachfrager nicht zusammen? Wo liegen die Hemmnisse?
- ◆ Wer sind die Akteure im Quartier? Welche Ressourcen und Kompetenzen bringen diese mit?
- ◆ Wie können diese Kompetenzen mit den Hemmnissen der Anbieter verknüpft werden?

Die Teilnehmer im Workshop kamen aus verschiedenen Bereichen: Seniorenvertreter, Mediziner, Mitarbeiter aus der Wohnungswirtschaft, Planer, Beschäftigte in der Gesundheitswirtschaft. Diese breite Mischung war besonders gut, um sich dem Thema aus verschiedenen Blickwinkeln zu nähern.

Bei den gesundheitseinschränkenden Faktoren gingen die Aussagen stark auseinander. Wurden von den Senioren klar körperliche Auswirkungen des Alters sowie soziale Aspekte benannt, sahen Planer und Vertreter der Wohnungswirtschaft eher Umfeldfaktoren als einschränkend an. Einigkeit bestand nach der Diskussion, dass mit Verminderung körperlicher Beeinträchtigungen die Umfeldfaktoren als Barrieren nicht einschränkend wirken müssen.

Neben einer guten, kontinuierlichen hausärztlichen Betreuung wurden gesellschaftliche Aktivitäten und körperliche Betätigungen wie organisierter Sport oder individuelle Bewegung als Möglichkeiten herausgearbeitet, um gesundheitseinschränkenden Faktoren zu begegnen. Im Workshopverlauf wurden Bewegungsangebote somit





nicht isoliert betrachtet, Gesundheitsförderung setzt sich nach Meinung der Teilnehmer aus vielen Komponenten zusammen.

Hierfür gibt es in städtischen Quartieren eine mehr oder weniger gute Anbieterstruktur. Leider werden diese Angebote häufig von der beabsichtigten Zielgruppe nicht wahrgenommen. Die Gründe hierfür sind recht unterschiedlich. Als Hauptgründe wurden eingeschränkte Mobilität, fehlende Motivation (und auch Motive) sowie unzureichende Information über Notwendigkeit und Bestehen altersgerechter Programme genannt.

Um diese Lücke zu schließen, sind alle Akteure im Wohnquartier gefordert. Diese reichen von Wohnungsunternehmen bis hin zu Vereinen, Ortsteilvertretungen und Stadtteilmanagern. Diese haben in der Regel eine Nähe zu Bewohnern eines Quartiers, können Befindlichkeiten aufnehmen und Angebote vorschlagen und vermitteln. Als Beispiel eines funktionierenden Systems wurden Einrichtungen des betreuten Wohnens genannt. Hier gibt es immer eine zentrale Steuerungsfigur, die Bedürfnisse der Bewohner erfasst und auf der anderen Seite zugeschnittene Angebote organisieren kann. Ziel sollte es sein, jegliches Wohnen im Quartier zu einem mehr oder weniger betreuten Wohnen zu gestalten, wobei die Betreuung auf die Erfordernisse der Bewohner zugeschnitten sein muss. Dabei muss die Eigenständigkeit und Selbstbestimmung der älteren Menschen bewahrt werden, nur wer Hilfe sucht, soll sie auch ohne viel Aufwand finden.

Fazit:

Gesundheitsförderung im Wohnquartier, als Bewegungsförderung oder auch Förderung sozialer Teil-

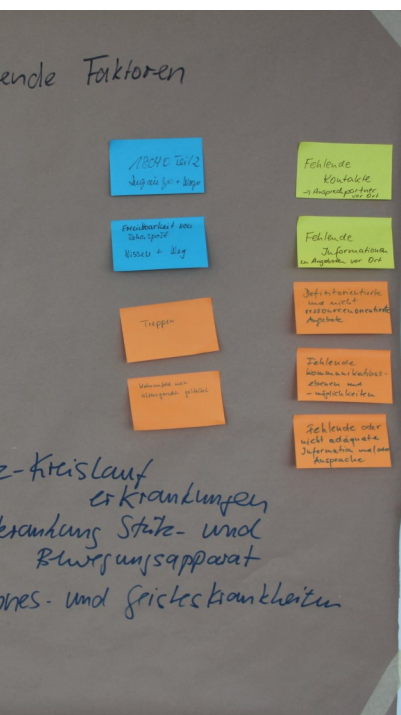
habe, ist eine ausbaufähige Komponente im Rahmen der Präventionsarbeit für ältere Menschen. Angebote gibt es, nur werden diese nicht oder

unzureichend wahrgenommen. Gerade ältere Menschen, bei denen der Bedarf am größten ist, nehmen Angebote aus unterschiedlichsten Gründen nicht wahr. In Aufklärung, Information und Präsentation von Angeboten zur Gesundheitsprävention im Wohnumfeld liegt eine zentrale Herausforderung. Auf der anderen Seite müssen Angebote zielgruppengenaue formuliert und vor allen Dingen präsentiert werden.

Patentlösungen hierfür gibt es allerdings nicht. Aufgrund der Komplexität von städtischen Quartieren wird es auch nie den einen Ansprechpartner geben. Vielmehr sind individuelle Lösungen gefragt, die ganz stark von persönlichem Engagement und Erfahrungen der einzelnen Beteiligten abhängt.

Warum kooperiert beispielsweise ein Sportverein nicht mit einem Wohnungsunternehmen und bietet für die Mieter ein angepasstes Bewegungsangebot im Wohnumfeld an? Das Wohnungsunternehmen hat den Zugang zu seinen Mietern und präsentiert das Angebot, der Sportverein bietet die fachlichen Voraussetzungen für ein zielführendes Gesundheitstraining. Nebenbei generiert der Sportverein neue Mitglieder, die sonstige Angebote des Vereins nie wahrnehmen würden. Das gleiche System kann mit Präventionskursen funktionieren. Ein Stadtteilbegegnungszentrum z.B. organisiert einen Anbieter von Präventionskursen. Diese sind mittlerweile flexibel und können ihre Kurse in geeigneten Räumen durchführen. Die Senioren kennen die Einrichtung und haben einen schnelleren Zugang zum Gesundheitssport. Wichtig sind das Bündeln der Kompetenzen der einzelnen Beteiligten und ein bisschen mehr Servicegedanke gegenüber einer immer größer werdenden Zielgruppe.

Hier ist letztendlich Pioniergeist gefragt, die Verknüpfung aller Handelnden kann ein Schlüssel zum Erfolg sein.



Workshops

III: Sorgende Gemeinschaften—Kommunen als Orte der Begegnung



Ines Schmidt

*Volkshochschulverband MV e. V.
Direktorin*

Im Workshop „Sorgende Gemeinschaften - Kommunen als Orte der Begegnung“ wurden insgesamt drei Projekte vorgestellt, bei denen Orte der Begegnung geschaffen wurden und die durchaus zur Nachahmung anregen sollen.

Schon 1990 wurde aus dem Bedarf und dem Bedürfnis heraus, auch im fortgeschrittenen Alter aktiv zu bleiben, weiter zu lernen und neue soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, die erste Seniorengruppe gegründet – mit großem Erfolg. Heute kommen in 17 Seniorengruppen der Volksschule „Ehm Welk“ in Schwerin insgesamt ca. 400 Seniorinnen und Senioren regelmäßig für gemeinsame Aktionen zusammen. In 10 Veranstaltungen pro Semester können die älteren Menschen auch nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben neues Wissen erlangen und vielfältige Erfahrungen sammeln. Denn die Neugierde und der Wunsch nach dem „Lernen durch Erleben“ bleiben bis ins hohe Alter erhalten. Die Art der einzelnen Veranstaltungen sowie die Inhalte richten sich nach den Wünschen und Interessen der Teilnehmenden. Die Bandbreite der Veranstaltungen reicht von Vorträgen über Gesundheit, Literatur, Kultur sowie zur Thematik der Neuen Medien bis hin zu Gesprächen, Exkursionen und Tagesfahrten. Gemeinsam werden Museen, Kirchen, Bibliotheken, Theater sowie Betriebe besucht. Hierbei treten die Seniorinnen und Senioren in den aktiven Austausch untereinander sowie mit den Akteurinnen und Akteuren vor Ort. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden

aus den Seniorengruppen sind durchweg positiv. Vor allem die Aspekte des Zusammenkommens mit Gleichgesinnten, das gemeinsame Erforschen neuer Sachen, das Sich-einbringen-können in Bezug auf die Themenauswahl und das weiterhin Aktiv-Sein werden von den Teilnehmenden hervorgehoben.

Als zweites Beispiel für einen Ort der Begegnung - in diesem Fall zwischen Jung und Alt -, wurde das Projekt „Fundstücke – Auf den Spuren von Günter Grass“ vorgestellt. Es handelt sich hierbei um ein generationenübergreifendes Theaterprojekt der Volksschule „Ehm Welk“ und dem Tanztheater Lystrate in Schwerin. Was als ein „Nebeneinander“ begann, wurde zu einem „Miteinander“. Während sich die Seniorinnen und Senioren literarisch mit den Werken von Günter Grass auseinandersetzten, näherten sich die Gymnasiastinnen dem Autor durch theaterpädagogische Methoden an und arbeiteten die Texte choreografisch aus. Auf einer zehntätigen Reise nach Gdansk und weiteren Städten Polens begab man sich gemeinsam auf die Spuren von Günter Grass. Jung und Alt kamen in einen Austausch und eine gemeinschaftliche Reflexion. Im Anschluss an diese Reise war die Vertrauensbasis zwischen den Generationen geschaffen und man widmete sich der Ausarbeitung einer Theaterproduktion. In einem Prozess über fünf Monate wurde die anfängliche Skepsis überwunden und gemeinschaftlich, partizipativ und auf Augenhöhe zusammengearbeitet. Das Theaterstück wurde unter anderem Anfang des Jahres 2015 im E-Werk des Staatstheaters in Schwerin aufgeführt.



Das Highlight für die Teilnehmenden war ein persönliches Treffen mit Günter Grass in seinem Atelier im Lauenburgischen. Ein Gespräch, eine Begegnung, welche die Teilnehmer geprägt und berührt hat und welche sie noch lange in Erinnerungen behalten werden.

Als drittes folgte eine Projektvorstellung der Franz-Bunke-Schule in Schwaan: „Von der Mensa zum Campus der Generationen“. Aus einer Idee von Schülerinnen und Schülern der 8. Klasse im Sozialkunde-Unterricht entstanden, hat es sich bis heute zu einem innovativen, nachhaltigen und zukunftsorientierten Projekt entwickelt.

steht ein Kommunikationstreffpunkt, an dem verschiedene Generationen aufeinandertreffen, das Gemeinschaftsleben der Kommune gefördert wird und sich lokale Unternehmen, Vereine und Institutionen in der Kommune vernetzen. Ein Projekt, von dem die gesamte Gemeinde Schwaan profitiert. Mit einem architektonisch sehr modernen und zukunftsweisenden Bau soll ein Statement gesetzt werden. Die Bauarbeiten des Gebäudes sollen schon im Frühjahr 2016 beginnen.



*„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“
(Albert Einstein)*

Aus dem Wunsch nach einer neuen Mensa für die Schule und somit einer Verbesserung der Verpflegung von LehrerInnen und SchülerInnen wurde die Idee des „Campus der Generationen“, als ein Ort der Begegnung, geboren. Die Vorstellungen und „Träume“ der Schülerinnen und Schüler stoßen zuerst auf viele Zweifel seitens z.B. des Schulleiters und des Bürgermeisters. Doch vor allem der starke Wille und der Optimismus der Lehrerin Maren Lüth, die ihre Schülerinnen und Schüler stets motivierte, dass Träume und Ideen auch wahrwerden können und es sich lohnt für etwas zu kämpfen, hat das Projekt soweit vorangebracht. Der geplante Campus bzw. Bürgerzentrum „Franz-Bunke“ soll die Mensa, eine Bibliothek, ein Jugend(club)haus, eine Mehrzweckhalle, eine Serviceagentur, die Schwaaner Tourismusbörse sowie ein Bürgerbegegnungszentrum in Form eines offenen Tagestreffs vereinigen. Hier ent-

Als **Erfolgsfaktoren** für Projekte wie „Fundstücke“ oder „Campus der Generationen“ wurden aus Sicht der Initiatoren im Workshop Folgende zusammengetragen:

- ◆ verlässliche Partner
- ◆ ein Team von Menschen, die in der Lage sind, auf unterschiedliche Generationen zugehen zu können
- ◆ Personen, die für die Sache „brennen“
- ◆ Potential gruppenspezifische Prozesse aushalten zu können
- ◆ regionale Bedingungen bzw. Bedarfe vor Ort berücksichtigen

Und als wichtiges **Fazit**: Niemals aufgeben, sondern es wagen und einfach machen!

Workshops

IV: Sport und Bewegung gemeinsam gestalten—Entwicklungschancen für die Vernetzung des Sports innerhalb der Kommune am Beispiel Hagenow



Dr. Ute Fischer-Gäde

*Dr. Fischer Landschaftsarchitektur
Geschäftsführerin*

„Die Menschen in unseren Dörfern sind diejenigen, die den ländlichen Raum bewegen. Doch auch ihr unermüdliches Engagement stößt mancherorts an Grenzen. ...“, so kann man es auf dem Flyer der „Schule der Landentwicklung M-V“, einem Projekt der Universität Rostock, lesen. Gefördert wird das Projekt durch das Ministerium für Landwirtschaft, Umwelt und Verbraucherschutz Mecklenburg-Vorpommern. Im Rahmen einer Seminar- und Workshop-Reihe soll das Projekt dazu beitragen, Akteure und Experten aus den ländlichen Regionen und Gemeinden Mecklenburg-Vorpommerns zusammenzuführen und über die Notwendigkeiten und Chancen gemeinsamer Entwicklungsarbeit zu informieren. Auch Hilfen und Anregungen für die Umsetzung von Projekten sind Bestandteile des Vorhabens.

Als ausgewiesene Expertin, unter anderem für Integrierende Ortsplanung im Rahmen von Partizipations- und Mediationsverfahren, begrüßte Frau Dr. Fischer-Gäde, Regionalplanerin und Geschäftsführerin der Dr. Fischer Landschaftsarchitektur aus Rostock, die Workshop-Teilnehmer. In ihrer Einleitung ging Frau Dr. Fischer über die Informationen zum vorgenannten Vorhaben hinaus und erörterte am Beispiel eines konkreten Projektes aus der Kommune Hagenow eine wesentliche Botschaft. Diese lautete „die enge Zusammenarbeit von Kommunen und Sportorgani-

sationen ist für die Entwicklung in den Städten und Gemeinden wie für den Sport von großer Bedeutung“.

Die Stadt Hagenow hat diesen Ansatz aufgegriffen und möchte gemeinsam mit dem Landessportbund MV und dem Kreissportbund Ludwigslust-Parchim im Rahmen der Stadtentwicklung den Sport als Kriterium für noch mehr Lebensqualität und Lebensfreude in der Stadt Hagenow stärken. Im Rahmen eines Regionalworkshops zur „Vernetzung des Sportes mit Akteuren für Familien“ wurden die Akteure, u. a. (Sport)Vereine, Bildungseinrichtungen, Unternehmen, Freie Träger und die Stadt Hagenow zusammengeführt und haben am Beispiel konkreter Stadträume Umsetzungsstrategien für eine familienfreundliche und sportliche Stadt Hagenow gemeinsam diskutiert und entwickelt. Ziel der Veranstaltung war eine von allen getragene Entwicklungsperspektive für die Stadt Hagenow. Dabei zielte der Workshop auf einen integrativen Gestaltungs- und Entwicklungsansatz ab, in den sich die Beteiligten mit ihren Ideen, Kompetenzen aber auch kritischen Anmerkungen einbringen und am konkreten Beispiel diskutieren konnten. Im Rahmen eines Folgeworkshops wurden dann konkrete Umsetzungs- und Realisierungsschritte formuliert und in bestehende städtebauliche Entwicklungsabsichten der Stadt Hagenow implementiert. Frau Schweda von der Verwaltung der Stadt Hagenow konnte die Ausführungen durch ihre persönlichen Eindrücke zum Projektverlauf ergänzen und wurde hierbei von Herrn Pudschun vom Landessportbund MV unterstützt.

Wie schwierig sich Partizipations- und Diskussionsprozesse gestalten können, belegte die gemeinsame Arbeitsphase innerhalb des Workshops. Im Zuge der beiden Aussagen „Sport- und Freizeitflächen sollten Generationen verbinden und nicht trennen!“ und „Sport- und Freizeitflächen einzäunen, damit sie nicht dem Vandalismus zum Opfer fallen“ diskutierten die Teilnehmer angeregt die Pro und Contras der beiden Aussagen. Dabei wurden Beispiele und Erfahrungen durch die Teilnehmer auch aus anderen Städten des Landes in den Dialog eingebracht.



Der Workshop wurde insbesondere durch diese „Blitzlichter“ noch erlebbarer und interessanter.





**SCHULE
DER LANDENTWICKLUNG
MECKLENBURG - VORPOMMERN**



DR. FISCHER
LANDSCHAFTSARCHITEKTUR



Naturnähe



Erreichbarkeit



Individualität



Erlebbarkeit



Sicherheit



Platz



Orientierung

Workshops

V: Älter werden in Balance—gemeinsam statt einsam: Beispiele guter Praxis aus Mecklenburg-Vorpommern



Gabriele Meyer

ADFC Mecklenburg-Vorpommern
Geschäftsführerin

Der Workshop „Älter werden in Balance – gemeinsam statt einsam – Beispiele guter Praxis aus MV“, begann sehr schwungvoll.



Dana Schestag vom Landesverband Seniorentanz MV animierte die Teilnehmer, gemeinsam mit ihr einige Tänze auszuprobieren und gab einen kleinen Einblick in die Arbeit des Verbandes. Der Verein Seniorentanz ist deutschlandweit und flächendeckend

in 15 Landesverbänden vertreten, bundesweit werden ca. 750 000 Menschen bewegt. Die Angebote sind quartiersnah zu finden, wie z. B. in der VHS, in Kirchengemeinden, sowie in Alten- und Pflegeheimen. Vom Verein ausgebildete Tanzleiter/innen

bringen Senioren in Arbeitskreisen erarbeitete Tänze bei. Dabei werden folgende Leitsätze verfolgt:

1. Tanzen hält fit: Tanzen trainiert den ganzen Körper, ist ein moderates Ausdauertraining und sinnvolle Sturzprophylaxe
2. Tanzen macht Spaß: jeder kann mitmachen, gemeinsam mit anderen aktiv sein und Freude an der Bewegung haben, hier können Gleichgesinnte getroffen werden
3. Tanzen macht schlau: es werden geistige Fähigkeiten



keiten geschult, wie Konzentration und Reaktion, Koordination und Orientierung und Merk- und Denkfähigkeit

Alle Mitarbeiter und Mitglieder der Organisation sind ehrenamtlich beschäftigt. In Mecklenburg-Vorpommern gibt es vier Arbeitskreise, an denen interessierte Senioren wöchentlich teilnehmen können, 100 Tanzgruppen mit ca. 1600 Tänzern und 60 Tanzleitern. Am 10.10.2015 feiert der Seniorentanz, der sich umbenennt in „Erlebnistanz“, sein 20jähriges Bestehen in MV.





Vierecker SV 90 e.V. in der Gemeinde Viereck



Die BIGGER Frauensportgruppe organisierte am 20. Juni 2015 das Familiensportfest aus Anlass des 25-jährigen Jubiläums des Sportvereins.

Mit einfachen Mitteln kann man ganze Familien für die gemeinsame Bewegung begeistern.

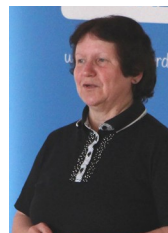


© G. Pechstein (Juni 2015)

Gabriele Meyer stellte als nächstes ihren Verband und dessen Arbeit vor. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit mehr als 145.000 Mitgliedern die größte Interessensvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Fahrradverkehr zu fördern und für Jung und Alt sicherer zu machen. Denn: Mobilität mit dem Rad bietet Lösungen für viele gesellschaftliche Herausforderungen – wie Energiewende, Klimawandel und Gesundheit. In MV setzen sich 1100 Mitglieder und ca. 60 ehrenamtlich Aktive für diese Ziele ein. Radfahren wird auch als eine Möglichkeit gesehen, um die eigene Fitness zu steigern und gesund zu bleiben. Eine tägliche Runde auf dem "Drahtesel" stärkt nicht nur Herz und die Gefäße, sondern es gibt auch kaum eine Sportart, die die Gelenke entlastet und sie gleichzeitig beweglich erhält – das ist eine ideale Vorbeugung gegen Gelenkverschleiß (Arthrose). Landesweit werden über 100 geführte Radtouren angeboten, die den Mitradlerinnen die schönsten Ecken von Mecklenburg-Vorpommern zeigen. Gemeinsam mit dem Rad unterwegs zu sein, macht einfach Spaß und nebenbei hält man sich fit und schont die Umwelt.

Es wurden Projekte zur Mobilitätsbildung von Kindergartenkindern und Schülern in Rostock und Umgebung und das Projekt „Mit dem Rad zur Arbeit“, welches gemeinsam mit der AOK durchgeführt wird, vorgestellt. Anschließend beantwortete Gabriele Meyer Fragen der Teilnehmer rundum Projekte, Veranstaltungen und Zukunftsvisionen des Verbandes.

Den Abschluss des Workshops bildete die Vorstellung des Kreissportbundes Vorpommern-Greifswald



e.V. mit dem Modellprojekt BIG „Bewegung als Investition in die Gesundheit“, welches fortgeführt und erweitert wurde und nun unter BIGGER bekannt ist. Gudrun Pechstein berichtete, dass nach dem Motto „gemeinsam freudvoll bewegen, anstatt einsam sitzen ist unser Ziel“, verschiedene Sportangebote durchgeführt werden, die sich an Familien, Frauen, Männer, Kinder und Senioren gleichermaßen richten. Die Angebote haben die Förderung und Erhaltung der Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit, sowie die Förderung und Stärkung sozialer Kompetenzen zum Ziel und vermitteln den Teilnehmern Freude und Spaß an der gemeinschaftlichen Bewegung. Die Angebote sind kostengünstig und wohnortnah und zeigen, wie mit einfachen Mitteln, Bewegung in den alltäglichen Ablauf integriert werden kann. Gudrun Pechstein zeigte Beispiele von kleinen Familiensportfesten, Ü50 Sportgruppen und Sportgruppen psychisch beeinträchtigter Menschen im Großkreis Vorpommern-Greifswald und machte deutlich, dass die Langfristigkeit dieser Angebote für die TeilnehmerInnen von großer Bedeutung ist.

Die Beispiele guter Praxis zeigen, wie man gemeinsam Spaß an der Bewegung finden kann und nebenbei etwas für seine Gesundheit tun kann. Professor Halle vom Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München erklärt: „Menschen werden nicht krank, weil sie älter geworden sind, sondern weil sie sich nicht genug bewegen.“

Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden!

Kontakt­daten — Referenten

Prof. Dr. Henning Bombeck

Schule der Landentwicklung M-V

Projekt des STEINBEIS TRANSFERZENTRUMS Angewandte Landschaftsplanung

c/o Universität Rostock

Agrar- und Umweltwissenschaftliche Fakultät

Professur für Siedlungsgestaltung/Ländliche Bauwerke

Justus-von-Liebig Weg 6 | 18059 Rostock | Tel.: 0381 498-3243

www.schule-landentwicklung-mv.de | henning.bombeck@uni-rostock.de

Jörg Otto Czimczik

Volkshochschule der Hansestadt Rostock

Am Kabutzenhof 20 a | 18057 Rostock | Tel.: 0381 38143-12

www.vhs-hro.de | joerg-otto.czimczik@rostock.de

Dr. Ute Fischer-Gäde

Dr. Fischer Landschaftsarchitektur

Wilhelm-Külz-Platz 1 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 44431-137

www.landschaftsarchitektur-rostock.de | mail@landschaftsarchitektur-rostock.de

Yvonne Griep

Beteiligungswerkstatt des

Landesjugendrings Mecklenburg-Vorpommern

Goethestr. 73 | 19053 Schwerin | Tel. 0385 7607614

www.beteiligungswerkstatt.de | y.griep@lrmv.de

Claudia Jansen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ref. 2 - 22, Zusammenarbeit mit Ländern, Krankenkassen und Verbänden, Gremien, Frauengesundheit, Männergesundheit, Gesundes Alter

Maarweg 149 - 161 | 50825 Köln | Tel.: 0221. 8992 - 535

www.aelter-werden-in-balance.de | claudia.jansen@bzga.de

Dr. Peter Kupatz

Dr. Ebel Fachkliniken GmbH & Co.

Moorbad Bad Doberan

Schwaaner Chaussee 2 | 18209 Bad Doberan | Tel.: +49 38203 93-604

www.ebel-kliniken.de & www.moorbad-doberan.de | kupatz@moorbad-doberan.de

Gabriele Meyer

ADFC Mecklenburg-Vorpommern
Landesgeschäftsstelle
Hermannstraße 36 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 37706976
www.adfc-mv.de | gabriele.meyer@adfc-mv.de

Gudrun Pechstein

Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
Haußmannstraße 12 | 17309 Pasewalk | Tel.: 03973-216608
www.ksbv-g.de | g.pechstein@ksbv-g.de

Bernd Rosenheinrich

Landesseniorenbeirat MV e. V.
Perleberger Straße 22 | 19063 Schwerin | Tel.: 0385-5557970
www.landesseniorenbeirat-mv.de | lsb@landesseniorenbeirat-mv.de

Reyk Sattler

SMS Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR
Brandteichstr. 20 | 17489 Greifswald | Tel.: 03834 550613
www.sm-sportgeraete.de | sattler@sm-sportgeraete.de

Dana Schestag

Landesverband Seniorentanz M-V
John-Brinckman-Str.1 | 18299 Laage | Tel.: 038459-66091
www.seniorentanz.de | mecklenburg-vorpommern@seniorentanz.de

Ines Schmidt

Volkshochschulverband MV e. V.
Berta-von-Suttner-Straße 5 | 19061 Schwerin | Tel.: 0385 3031550
www.vhs-verband-mv.de | is@vhs-verband-mv.de

Kristin Schünemann

Gesundheitsamt der Hansestadt Rostock
Paulstraße 22 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 381-5376
www.rostock.de | kristin.schuenemann@rostock.de

Kontakt Daten — Markt der Möglichkeiten

ADFC Mecklenburg-Vorpommern

Hermannstraße 36 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 37706976
www.adfc-mv.de | gabriele.meyer@adfc-mv.de
Ansprechpartnerin: Gabriele Meyer

Landesseniorenbeirat MV e. V.

Perleberger Straße 22 | 19063 Schwerin | Tel.: 0385 5557970
www.landesseniorenbeirat-mv.de | lsb@landesseniorenbeirat-mv.de
Ansprechpartner: Bernd Rosenheinrich

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

Wismarsche Straße 170 | 19053 Schwerin | Tel.: 0385 7589894
www.lvg-mv.de | info@lvg-mv.de
Ansprechpartnerin: Kerstin Hintze

Landesverband Seniorentanz M-V

John-Brinckman-Str.1 | 18299 Laage | Tel.: 038459 66091
www.seniorentanz.de | mecklenburg-vorpommern@seniorentanz.de
Ansprechpartnerin: Dana Schestag

Pflegestützpunkt Rostock

Warnowallee 30 | 18107 Rostock | Tel.: 0381 381-1507
www.PflegestuetzpunkteMV.de | Pflegestuetzpunkt@rostock.de
Ansprechpartnerin: Petra Kirsten

Straube Managementberatung, Mediationsstelle Rostock

Hinter der Mauer 2 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 20389906
www.mediationsstelle-rostock.de | info@mediationsstelle-rostock.de
Ansprechpartner: Roland Straube

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Strandstraße 98 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 2087016
www.nvzmv.de | info@nvzmv.de
Ansprechpartnerin: Uta Nehls

vital & physio GmbH

Kirchenplatz 1-2 | 18119 Rostock | Tel.: 0381 690111
www.vital-physio.de | info@vital-physio.de
Ansprechpartner: Alexander Baer

Volkssolidarität, Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Kirchenplatz 1-2 | 18119 Rostock | Tel.: 0385 30347488
www.volkssolidaritaet.de | martin.augustin@volkssolidaritaet.de
Ansprechpartner: Martin Augustin





www.lvg-mv.de