



Die Maschen werden immer enger, das Netz immer größer!

Siebtes Treffen der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“

„Die Maschen werden immer enger, das Netz immer größer!“ – bereits zum siebten Mal fand das Treffen der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ statt. Mit großem Tatendrang und vielen neuen Ideen trafen sich die Mitglieder im schönen Nabburg. Das Voneinander Lernen und Vernetzen, um ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen, ist das zentrale Ziel der Gruppe. Durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch und die anregenden Diskussionen an Thementischen konnten die Mitglieder auch dieses Mal wieder Einiges für ihre weiteren Vorhaben mitnehmen. Die gegenseitige Unterstützung bei der Ideenfindung und Maßnahmenplanung zieht die Maschen des Netzwerks Stück für Stück enger. So war das Treffen wieder einmal „aktionsreich“!

„Talent gewinnt Spiele, aber Teamwork und Intelligenz gewinnen Meisterschaften“ – unter diesem Motto leitete Kathrin Steinbeißer das siebte Treffen der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ ein. Die Freude des Wiedersehens und des Kennenlernens neuer motivierter Mitglieder war aus allen Poren spürbar. „Es ist wichtig, dass Leute wie Sie Ideen entwickeln, sich austauschen, gemeinsam überlegen und agieren. Da kommt man auf Ideen, die man alleine vielleicht nicht hat!“, begrüßte Georg Mayer, der Leiter des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg-Schwandorf, die Aktionsgruppe mit großer Gastfreundschaft in den Räumlichkeiten im schönen Nabburg. Wieder einmal war der gemeinsame Austausch, das Entwickeln von Ideen und die gegenseitige Unterstützung ein wichtiger Teil des Netzwerktreffens.

Demenz kommt wie ein Tsunami auf uns zu, weil wir älter werden!

Marlene Groitl betonte die Notwendigkeit, die Gesundheit älterer Menschen in den Fokus zu rücken. Gerade Erkrankungen wie Demenz betreffen die ältere Bevölkerung in hohem Maße

und sind mit erschwerten Bedingungen verbunden. Doch wie erreichen wir diese Gruppe und wie holen wir Menschen in schwierigen Lebenslagen ab? Sandra Kapinsky meinte, „wenn wir offener gegenüber Menschen mit Beeinträchtigungen sind, dann sind auch die offener gegenüber unseren Angeboten.“ Und Angebote haben die Mitglieder der Aktionsgruppe Oberpfalz bereits reichlich geplant. In Regensburg findet beispielsweise die Konzertlesung „Wie meine Großmutter ihr Ich verlor“ statt. Stefanie Wiesend hält Schulungen für Pflegefachkräfte zur Relevanz der Biographiearbeit bei Menschen mit Demenz. Aber es ist nicht nur ihr Herzensanliegen, die Situation für ältere Menschen im Krankenhaus und anderen Settings zu verbessern. Auch Johanna Baumann legt den Fokus eines Teils ihrer Arbeit auf die ältere Generation – genau genommen auf die „Generation 55plus“. Zu den weiteren Angeboten, welche die Mitglieder in ihren Aufgaben- und Handlungsfeldern für gesundes Altern initiierten, zählen etwa gemeinsame Spaziergänge, Erzählcafés, Alltagsbegleitungen, „Sport im Park“ und noch Vieles mehr.

Ein ganzer Rucksack neuer Ideen

Einen Rucksack voller neuer Ideen nehmen viele Mitglieder nach jedem Treffen der Aktionsgruppe Oberpfalz mit nach Hause. Auf dem siebten Treffen sammelten sie kreative Ideen an Thementischen, welche den Ansatz „von Mitgliedern für Mitglieder“ verfolgten. Der Thementisch zum Projekt „[Habe die Ehre](#)“ der Gemeinde Zell diente dazu, Ideen zu finden, ältere Menschen „von der Einsamkeit (wieder) zurück in die Gesellschaft“ zu holen. Dazu zählten beispielsweise Strategien wie die persönliche Ansprache durch namentliche Einladungen, ein Seniorenstammtisch oder das Schaffen von „Schlüsselerlebnissen“.

In Kommunen ist es wichtig, einen Begegnungsraum für jeden zu schaffen. Welche finanziellen Fördermöglichkeiten es dafür gibt, erarbeiteten die Mitglieder an einem weiteren Thementisch. Unter anderem erhalten Projekte für Menschen in schwierigen Lebenslagen finanzielle Unterstützung im Rahmen der [Landesrahmenvereinbarung Prävention Bayern](#). Auch das Thema, wie Ehrenamtliche akquiriert werden können, stand auf der Tagesordnung des Aktionsgruppentreffens. „Freiwilligenagenturen“ und auch Nachbarschaftshilfen unterstützen dabei, Helferinnen und Helfer zu finden, zu vermitteln und die Formalitäten wie beispielsweise Versicherungen abzuklären. Letzteres ist häufig ein Thema, woran die Freiwilligenarbeit oft

scheitert. Die Einsätze der Ehrenamtlichen sind dabei vielfältig. Sie reichen von der Unterstützung bei Technikproblemen bis hin zur Gartenarbeit für hilfsbedürftige Menschen.

Gemeinsam sind wir stark, das ist das, was uns auszeichnet!

Günter Makolla betont die Stärke des „Miteinander-Schaffens“. Er leitet mit Johanna Baumann die Arbeitsgruppe „Digitale Kompetenz“, welche sich am Nachmittag traf und aus Mitgliedern der Aktionsgruppe besteht. Schnell zeigte sich wieder, dass alle gemeinsam an einem Strang ziehen und mit verschiedenen Maßnahmen die Gesundheit älterer Menschen in besonders schwierigen Lebenslagen fördern wollen. Richard Kulzer verdeutlichte, dass digitale Kompetenz wichtig sei. Heutzutage bräuchten wir auf Reisen einen ganzen Papierstapel. Um die Älteren in der Medienkompetenz zu fördern, erstellt die Arbeitsgruppe „Digitale Kompetenz“ ein Schulungskonzept. Dieses adressiert ehrenamtliche Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und bildet sie in der Medienkompetenz und auch im Vermitteln der erlernten Fähigkeiten an Ältere aus. Die ersten geschulten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, wie Christine Windl und Richard Kulzer, wurden auf dem jetzigen Treffen freudig als neue Mitglieder willkommen geheißen. Die Arbeitsgruppen-Mitglieder möchten in naher Zukunft weitere Kommunen für das Vorhaben begeistern. Außerdem ist eine Pilotphase für die Schulungen älterer Menschen in ausgewählten Kommunen (z. B. Zell) geplant.

Auch die Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung“ unter der Leitung von Claudia Zölfl-Setschödi und der Unterstützung von Christine Hecht nimmt Menschen in schwierigen Lebenslagen in den Fokus und profitiert von den Gesprächen in der kleineren Runde. Rupert Karl machte es während des Treffens deutlich: „Für mich ist ein Austausch wichtig, um viel Wissen zu bekommen. Was natürlich auch wichtig ist: ein Netzwerk, um ältere Personen an die richtigen Stellen weiterzuleiten“. Dafür tauschen sich die Arbeitsgruppenmitglieder regelmäßig zu bestehenden Projekten aus und erweitern dadurch ihren Erfahrungsschatz und ihr Wissen. Als nächstes möchte die Gruppe den „Impulsgeber Bewegungsförderung“ der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung als unterstützendes Tool für Beratungen kennenlernen und gemeinsam die Vorteile erarbeiten.

Wir sind alle ein Teil dieser Gruppe!

Die fleißige Aktionsgruppe wächst immer mehr zusammen und neue Mitglieder bereichern den Erfahrungsaustausch. Das neue Fachwissen, die Ideen und die Vernetzung – das alles trägt zum Erfolg des Netzwerks bei. Denn „jeder hat hier sehr, sehr gute Absichten“, wie Doris Völkl zusammenfasste. Sie übernimmt gemeinsam mit Rupert Karl die neue Leitung der Aktionsgruppe Oberpfalz. Das siebte Treffen zeigte deutlich: **„Die Maschen werden immer enger, das Netz immer größer!“**.

Werden auch Sie aktiv!

Haben Sie Lust, sich aktiv für die Gesundheitsförderung und Prävention älterer Menschen in schwierigen Lebenslagen in der Oberpfalz einzusetzen? Dann melden Sie sich gerne bei Kathrin Steinbeißer (steinbeisser@lzg-bayern.de).

Ein besonderer Dank gilt dem Organisationsteam bestehend aus Johanna Baumann, Christine Hecht, Rupert Karl, Günter Makolla, Doris Völkl, und Claudia Zölfl-Setschödi.

Weitere Informationen

Die Arbeit der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ wurde als Good Practice Netzwerk ausgezeichnet. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).