

Gesund bleiben beim Älterwerden

Den Lebensabend möglichst gesund und glücklich zu verbringen, das wünscht sich jeder. Dabei helfen oberpfalzweit bereits viele Initiativen. Beim Treffen der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) in Nabburg ergab sich ein ganzes Panorama von Aktionen.

Nabburg. Gesundes Altern ist das Zukunftsthema schlechthin, denn der demografische Wandel macht auch vor dem Landkreis Schwandorf nicht Halt. Nach Berechnung des Bayerischen Landesamts für Statistik wird zum Beispiel im Landkreis Regensburg 2040 ein Drittel der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein. Im Vergleich zum Jahr 2000 (23 Prozent) wird der Anteil damit um ganze zehn Prozentpunkte steigen. Da kann man nicht früh genug anfangen, Konzepte zu entwickeln und auf den Weg zu bringen.

Das Wichtigste dabei, so Gastgeber Georg Mayer, Leiter des AELF Regensburg-Schwandorf und Gastgeber des Aktionstreffens: „Die Arbeit lebt vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch, den ich persönlich mitbekomme.“ Denn „die Arbeit der Aktionsgruppe ist der Ursprung und Ideenkeim vieler Vorhaben“, ergänzte Kathrin Steinbeißer, Referentin der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit an der Landeszentrale für Gesundheit.

Bei schwierigen Lebenssituationen

Wie groß der Handlungsbedarf ist, zeigt das Projekt „Habe die Ehre“ in der Gemeinde Zell (Landkreis Cham). Es war eine der ersten Initiativen, die aus der Aktionsgruppe hervorgegangen ist. Projektkoordinatorin Andrea Macht berichtete von einer Umfrage unter den Zeller Senioren: 20 Prozent der befragten Senioren fühlen sich manchmal bis häufig einsam. Gleichzeitig gaben über die Hälfte der Befragten an, nach Abzug aller Steuern und Sozialversicherungsbeiträge unterhalb der Armutsgefährdungsschwelle von 60 Prozent des durchschnittlichen Haushaltsnettoeinkommens ihrer Altersgruppe zu liegen. An diese Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, richten sich die Angebote der Aktionsgruppe. In Zell geschieht dies über Infoveranstaltungen und gemeinsame Bewegungseinheiten.



An Thementischen tauschten sich die Teilnehmer über Aktionen aus, mit denen ältere Menschen unterstützt werden könnten.

Bild: Johanna Baumann/AELF Regensburg-Schwandorf/exb

HINTERGRUND

Informationen rund um „gesundes Altern“

- › Das Netzwerk „Generation 55plus“ am AELF Regensburg-Schwandorf bietet regelmäßig Vorträge zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung im Alter an. Weitere Infos unter aelf-rs.bayern.de.
- › An der Regierung der Oberpfalz ist vom 10. bis 27. Januar 2023 die Wanderausstellung „Was geht, das bleibt – Leben mit Demenz“ zu sehen. Dort wird auch ein Vortrag zum Thema von Georg Pilhofer von SEGA e. V. stattfinden.
- › Menschen mit Demenz stehen auch beim „Seniorenmosaik“ des Naturpark Hirschwald e. V. im Vordergrund. Diese Anlaufstelle für Senioren bietet zum Beispiel Angebote wie Museumsbesuche mit Kulturbegleitern an. Weitere Infos unter www.seniorenmosaik.de
- › Weitere Angebote, die durch die Mitglieder der Aktionsgruppe unterstützt werden, sind zum Beispiel der Bewegungskurs „Rundum fit“ in Waldthurn sowie ein „Denkpfad“ in Amberg-Sulzbach.



Bild: Johanna Baumann/AELF Regensburg-Schwandorf/exb

„Die Arbeit lebt vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch.“

Georg Mayer, Leiter des AELF Regensburg-Schwandorf

Dabei arbeitet Andrea Macht Hand in Hand mit den Senioren und den örtlichen Vereinen zusammen.

Tool erleichtert die Planung

Damit sich Senioren gut und gerne in einer Gemeinde bewegen können, gibt es allerhand zu beachten. Eine Einheitslösung gibt es nicht, denn jede Kommune ist einzigartig. Damit die Planer trotzdem den Überblick erhalten, gibt es das digi-

tale Tool „Impulsgeber Bewegungsförderung“, das Claudia Vonstein und Annelena Bußkamp von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung vorstellten. Bei der Entwicklung eines solchen Lebensumfelds bietet das Tool Unterstützung in jeder Prozessphase – von der Sensibilisierung, der Umsetzung der Maßnahmen bis hin zur Evaluation und greift mit hilfreichen Informationen, Fragebögen und Pra-

xisbeispielen unter die Arme.

Digitale Kompetenz stärken

Überhaupt werden digitale Angebote in Zukunft auch für Senioren eine viel größere Rolle spielen. Dazu hat die Arbeitsgruppe eigens ein Konzept entwickelt, in dem ehrenamtliche Multiplikatoren geschult werden können. Sie sollen in den einzelnen Kommunen die digitale Kompetenz der Senioren stärken.