

Hilfestellungen beim Altwerden

Die Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ will Senioren in schwierigen Lebenslagen aus ihrer Isolation herausholen und sie am gesellschaftlichen Leben beteiligen. Bei einem Treffen in Nabburg geht es um die Förderung der digitalen Kompetenz und der Bewegung im Alter.

Nabburg. (rhi) Die vor fünf Jahren gegründete Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ zählt 40 Mitglieder und ist in dieser Form bayernweit einmalig. Ihr gehören ehrenamtliche Gesundheitsbotschafter, Nachbarschaftshelfer, Seniorenbeauftragte und Bürgermeister an. Sie haben sich zum Ziel gesetzt, sozial benachteiligte und schwer erreichbare Senioren in die Gemeinschaft zu integrieren. Einer, der sich um Randgruppen in seiner Gemeinde kümmert, ist Günter Makolla aus Bodenwöhr. Der Koordinator der dortigen Bürgerhilfe organisiert regelmäßig den „Digital-Treff“ zur Schulung von Multiplikatoren. „Sie sollen den benachteiligten Mitbürgern die Nutzung des Internets schmackhaft machen und ihnen die Angst vor dem Umgang mit Smartphone und Tablet nehmen“, sagte der pensionierte Geschäftsführer beim mittlerweile neunten Treffen der Aktionsgruppe am Dienstag in den Räumen des Nabburger Landwirtschaftsamtes.

Ein Schulungskonzept zur digitalen Kompetenzförderung hat auch die 1860 Einwohner zählende Gemeinde Zell im Landkreis Cham entwickelt. Deren Bürgermeister Thomas Schwarzfischer stellte das Projekt „Habe die Ehre“ vor, das Menschen mit eingeschränkter Mobilität und geringer Rente ein Angebot zur Teilhabe macht. Zur Aktionsgruppe gehört ferner der Koordinator der Nachbarschaftshilfe



Bürgermeister Thomas Schwarzfischer aus Zell, Gesundheitsamtsvertreterin Marina Zinkl, Gruppenleiterin Doris Völkl, Turnverband-Fachwartin Marlene Groitl, Nachbarschaftshilfe-Koordinator Gerhard Müller und Bewegungspädagogin Susanne Martin (von links) arbeiteten das Programm für die Jubiläumsfeier der Aktionsgruppe „Gesundes Altern“ aus. Bild: Hirsch

HINTERGRUND

Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“

- › **Gründung:** Juli 2018
- › **Ziel:** Förderung der Gesundheit älterer Menschen in schwierigen Lebenslagen
- › **Zusammensetzung:** 40 ehrenamtliche Gesundheitsbotschafter, Nachbarschaftshelfer, Seniorenbeauftragte und Bürgermeister
- › **Methode:** Nicht abwarten, sondern proaktiv unterstützen, handeln und initiieren
- › **Jubiläum:** Feier des fünfjährigen Bestehens im Frühjahr 2024 in Regensburg

Weierhammer, Gerhard Müller, den die Frage beschäftigt: „Wie lassen sich die älteren Menschen hinter dem Vorhang hervorholen?“ Er stößt immer wieder auf Probleme mit dem Datenschutz und muss den Behördenvertretern klar machen: „Wir wollen den Leuten doch nichts Böses“.

Bewegungspädagogin Susanne Martin (Weierhammer) präsentierte ein Kursangebot für Menschen über 60, „die das fortgeschrittene Alter und die damit verbundenen Bewegungseinschränkungen vergessen lassen“. Die Fachwartin

für Gesundheits- und Präventions-sport beim Bayerischen Turnverband, Marlene Groitl, betonte die Bedeutung von Bewegung und Fitness zur Gesundheitsförderung bis ins hohe Alter.

Leiterin der Aktionsgruppe ist die Präventologin und Entspannungspädagogin Doris Völkl aus Waldthurn. Sie bereitete in einer Arbeitsgruppe die Feier des fünfjährigen Bestehens im Frühjahr 2024 bei der Regierung der Oberpfalz vor. Dort sollen Musterbeispiele aus den Gemeinden, eine Konzeptmappe und der neue Imagefilm vorgestellt

werden. Die Aktionsgruppe entstand im Juli 2018 während einer Veranstaltung der bayerischen Koordinierungsstelle „Gesundheitliche Chancengleichheit“.

Das neunte Treffen in Nabburg organisierte der Referent der Koordinierungsstelle „Gesundheitliche Chancengleichheit in Bayern“, Christoph Geigl. Er informierte die Teilnehmer über Fördermöglichkeiten und Ressourcennutzung und zeigte sich überzeugt: „Wir müssen mit Aktionen und Projekten unsere Sichtbarkeit für die Zielgruppe erhöhen“.