



Sechstes Treffen der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ „Gemeinsam geht es schneller voran“

„Das Netzwerk hier klappt und wird gerne genutzt“ – bereits zum sechsten Mal treffen sich die Mitglieder der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“, und das nach über ein- einhalb Jahren des online Zusammenkommens endlich wieder vor Ort im schönen Nabburg. Die Mitglieder der Aktionsgruppe verfolgen tatkräftig das Ziel, ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen durch gezielte Maßnahmen zu unterstützen. Auch bei diesem Treffen wurde wieder diskutiert, berichtet, fleißig vernetzt und Fachwissen sowie Erfahrungen wurden ausgetauscht. Denn auch von Corona lässt sich das Engagement der Mitglieder nicht aufhalten. Insbesondere Themen zur Akquise von Ehrenamtlichen, der digitalen Kompetenz sowie der Bewegungsförderung von und mit Seniorinnen und Senioren wurden in den Fokus gestellt und vorgebracht.

„Es sind die kleinen Dinge, die das Leben ausmachen – ein Lächeln, ein gutes Gespräch oder ein persönliches Wiedersehen“ – damit startete Kathrin Steinbeißer das sechste Treffen der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“. Und über das Wiedersehen vor Ort in Nabburg nach über eineinhalb Jahren ausschließlich online freuten sich wirklich alle sehr! Endlich wieder Gespräche und Diskussionen zu gemeinsamen Vorhaben mit „echten Personen“, endlich wieder Vernetzen vor Ort. Denn die Aktionsgruppe lebt genau davon – von gemeinsamen Aktionen und vom Vernetzen. Zügig füllte sich der Raum mit Teilnehmenden, aber auch spürbar mit Motivation und Tatendrang. Dann ging es auch schon los.

Corona als Hürde, nicht als Stolperstein

Das Ziel der Aktionsgruppe, Maßnahmen zu entwickeln, die ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen in ihrer Gesundheit unterstützen und auch erreichen, erscheint in Zeiten der Pandemie herausfordernd. Die älteren Menschen traf die Pandemie besonders hart und sie waren aufgrund der Ausgangsbeschränkungen und besonderer Schutzbedürftigkeit als Risikogruppe

nur sehr schwer erreichbar. Einige Mitglieder der Aktionsgruppe erzählten vermehrt von Hürden, dass ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen sich durch die Pandemie noch stärker zurückgezogen hätten und die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten gesunken sei. Hilfe benötigen und „sich helfen lassen“ gehe nicht immer Hand in Hand. Eine große Herausforderung, doch die engagierten Mitglieder der Aktionsgruppe lassen sich dadurch nicht ins Stolpern bringen. Nachbarschaftshilfen, persönliche Besuche und Mundpropaganda von Angeboten – das Engagement der Mitglieder direkt vor Ort in kleineren und größeren Kommunen in der Oberpfalz wurde dadurch nicht gebremst. Durch Kreativität und unermüdlichem Taten-drang sagten die Mitglieder der Aktionsgruppe den Pandemiefolgen den Kampf an.

Ehrenamt – Ehrensache?

Wir brauchen Ehrenamtliche. Aber wie? Jürgen Griesbeck, Leiter der Seniorenakademie Bayern, hielt auf Wunsch der Aktionsgruppen-Mitglieder einen Vortrag über das Akquirieren von Ehrenamtlichen. „Das *wir* entscheidet, ob man überhaupt Teil des *wir* sein will!“. Jürgen Griesbeck erläutert die Wichtigkeit des Auftretens der Gruppe, der Botschaft, die das Ehrenamt sendet, aber auch „Zuckerl“, wie etwa eine Schulung für die Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler oder die kostenlose Verköstigung bei Gruppentreffen. Und trotzdem: Niemand solle „nur für die Kirschtorte kommen“. Es benötige die richtigen Leute, man müsse „der Beliebigkeit ein Ende schaffen“, um nachhaltige Maßnahmen umsetzen zu können.

Und wie erreichen Vereine und Kommunen potenzielle Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler? Auch darauf hatte der Leiter der Seniorenakademie eine klare Antwort: „Leute persönlich ansprechen ist seit Jahrzehnten der Dauerbrenner!“ Weitere Möglichkeiten seien Anrufe, Veranstaltungen mit Informationen zur Beteiligung im Ehrenamt oder das Nutzen sozialer Medien. Wichtig sei, die „Sprache der Ehrenamtler“ zu sprechen und die „Sexiness“ des Angebots in den Vordergrund zu stellen – also á la „Was bringt *dir* dein ehrenamtliches Engagement für einen Mehrwert?“

„Wir sind jetzt auf einem Projektstand, an dem wir sagen können, wir können losmarschieren“

Das Engagement der Mitglieder der Aktionsgruppe ist schon lange entfacht und das Feuer brennt dafür, die Gesundheit älterer Menschen in besonders schwierigen Lagen zu fördern. So

entstand auf dem Treffen im Dezember der Bedarf, zwei Arbeitsgruppen innerhalb der Aktionsgruppe zu bilden.

Eine Gruppe beschäftigt sich mit der digitalen Kompetenzförderung von Seniorinnen und Senioren. Im letzten halben Jahr traf sich die Gruppe mehrmals digital in kleineren Kernarbeitsgruppen. Expertengespräche und der Austausch zu Bedarfen sowie erste Vernetzungsgesprächen mit Akteurinnen und Akteuren in einigen Kommunen ergaben, dass Schulungen zur Förderung der digitalen Kompetenz vermutlich am erfolgreichsten durch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren vor Ort durchgeführt werden könnten. Da die aktive Beteiligung der Zielgruppe, also derjenigen, welche die Schulungen durchführen sollen, am zielführendsten ist, startet in den kommenden Wochen die Suche nach geeigneten Personen für dieses Vorhaben. Die Arbeitsgruppe hat bereits professionelle Begleitung durch das Innovationslabor der OTH Weiden gefunden. Günter Makolla, Leiter der Arbeitsgruppe und auch der Aktionsgruppe, betonte, dass es nun „aktionsreich“ werden würde.

Die zweite Arbeitsgruppe widmet sich dem Thema Bewegungsförderung. Dieses Thema gewann zu Pandemiezeiten einen noch höheren Stellenwert. Die Mitglieder der Arbeitsgruppe tauschen sich zu bestehenden Angeboten aus und möchten auch die Ergebnisse der Arbeitsgruppe „Digitale Kompetenz“, z. B. in Form von Online-Sportangeboten, nutzen. Zielgruppen-gerechte Arbeit steht dabei im Mittelpunkt. Öffentliche Sportgeräte beispielsweise helfen wenig, wenn sie keiner nutzen. „Man muss diese wirklich auch mit Leben füllen“. Die Arbeitsgruppe tauscht fleißig Ideen und auch Kontakte aus, denn „man muss Netzwerke schaffen, allein kann man nicht so viel stemmen“, so Marina Zinkl vom Gesundheitsamt Schwandorf. Somit werden Angebote und Ideen geteilt, wieder beworben oder gemeinsam vorangebracht, um genau diejenigen zu erreichen, welche die Akteurinnen und Akteure allein kaum erreichen konnten.

Herzlich Willkommen! – Die Aktionsgruppe wächst

Mit mehreren neuen Mitgliedern wächst die Aktionsgruppe stetig. Auch an diesem Treffen begrüßte die Aktionsgruppe vier neue Mitglieder. Das Netzwerk freut sich über die neuen Gesichter, die fachliche Expertise und die neuen Ideen, die dadurch entstehen. Denn wie Georg Pilhofer gegen Ende zusammenfasste: „das Netzwerk hier klappt und wird gerne genutzt“. Die Mitglieder freuen sich schon auf das nächste Treffen im Dezember und sind gespannt, was die Teilnehmenden bis dahin (miteinander) erreicht haben!

Weitere Informationen zur Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“

Die Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ wurde im Rahmen einer Tagung der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Bayern in Kooperation mit der Regierung der Oberpfalz am 05.07.2018 in Regensburg nach einer Bedarfsäußerung von engagierten Akteurinnen und Akteuren des Gesundheitswesens in der Oberpfalz ins Leben gerufen. Die Organisation der Aktionsgruppe erfolgte durch ein engagiertes Team, bestehend aus Mitgliedern und der KGC Bayern. Die Gruppe setzt sich aus ehren- und hauptamtlichen Akteurinnen und Akteuren zusammen, die von Institutionen und Ämtern kommen bzw. politische Vertreterinnen und Vertreter, Seniorenbeiräte, Gesundheitsbotschafterinnen und -botschaftern oder Leitungen der Gesundheitsregionen^{plus} sind. Die interdisziplinäre Expertise ist dabei von großem Vorteil.

Das Ziel der Aktionsgruppe ist es, gemeinsam mit Akteurinnen und Akteuren des Gesundheitswesens geeignete Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention für und mit ältere(n) Menschen in schwierigen Lebenslagen (früher: "sozial Benachteiligte") im Regierungsbezirk Oberpfalz zu entwickeln. Dafür wurde ein stetig wachsendes Netzwerk gegründet, welches sich halbjährlich trifft, um somit gegenseitig vom Fachwissen, Ideen und Erfahrungen zu profitieren. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, gemeinsam proaktiv Themenbereiche aufzugreifen, anzugehen, und geeignete Maßnahmen auf fundierter Basis der Good-Practice-Kriterien (z. B. Partizipation, Empowerment, Nachhaltigkeit) zu entwickeln. Dafür wurde die Arbeit der Aktionsgruppe "Gesundes Altern in der Oberpfalz" sogar als Good Practice Netzwerk ausgezeichnet (weitere Informationen finden Sie [hier](#))