

Mehr Bewegung

Aktionsbündnis „GESUNDES ALTERN“ setzt Schwerpunkte.

NEUMARKT – „Wort halten, Hand halten, zueinander halten und vor allem durchhalten“ – unter diesem Motto startete das fünfte Treffen der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“, das aufgrund der aktuellen Situation wieder online stattfand.

„Prävention ist auch zu Corona-Zeiten besonders wichtig“, betonte Kathrin Steinbeißer, Referentin der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern. Die Mitglieder stellten zahlreiche Ideen und Projekte vor, um zum Beispiel die psychische Gesundheit oder Bewegung bei Senioren zu fördern. Denn viele Ältere leiden gerade jetzt unter Isolation und Bewegungsarmut. „Senioren sollen zuhause bleiben, werden mit Essen und Medikamenten versorgt, aber die Beweglichkeit bleibt auf der Strecke“, erklärte Lucie Paul, die mit ihrem Konzeptprogramm „Bewegung im Sitzen“ die ganze Aktionsgruppe vor den Bildschirmen in Bewegung brachte.

Die coronabedingten Absagen von Veranstaltungen und Aktionen aktivierten die kreativen Köpfe der Mitglieder der Aktionsgruppe. Aktionen wurden ins Freie verlegt, unter anderem mit Fitnessspaziergängen und Outdoor-Sport. Viele Akteure sind durch Corona stark eingebunden, zum Beispiel im Rahmen der Kontaktverfolgung, Quarantäneüberwachung oder der Übermittlung der sogenannten „Montagsmeldungen“ (neue Corona-Fälle).

Die Unterstützung bei der Ausarbeitung von Hygienekonzepten in Pflegeeinrichtungen war ebenfalls

eine bedeutsame Aufgabe. „Es ist wichtig, dass es nicht mehr zur totalen Abschottung der Bewohnerinnen und Bewohner kommt“, betonte Claudia Zöfl-Setschödi. Auch hierfür gibt es zahlreiche kreative Projekte der Teilnehmenden. So stellen Ehrenamtliche, die, ausgestattet mit Schutzanzügen, Masken und Tablets, in Heime gehen, eine digitale Verbindung zwischen Angehörigen und Pflegeheimbewohnern her.

Senioren in die Schulen

Thomas Schwarzfischer, Bürgermeister der Gemeinde Zell, gibt den Hinweis, die Infrastrukturen der Schulen zur Förderung der digitalen Kompetenz von Älteren zu nutzen. Das Projekt „Dein Haus 4.0“ versucht beispielsweise, Schlaganfallpatienten mit Hilfe von Technik einen selbstständigen Alltag zu ermöglichen.

Das Treffen wurde auch dafür genutzt, ein neues Leitungsteam zu wählen. Claudia Zöfl-Setschödi vom Gesundheitsamt Neumarkt und Günther Makolla vom Generationenbeirat in Bodenwöhr werden die Aktionsgruppe 2021 leiten. Die von den Mitgliedern gewünschten Arbeitsgruppen zu den Themen „Digitale Kompetenzförderung bei Senioren“ und „Bewegungsförderung“ in der Oberpfalz werden weitere Vorhaben hervorbringen.

Wer Lust hat, sich für die Gesundheitsförderung älterer Menschen in schwierigen Lebenslagen in der Oberpfalz einzusetzen, der kann sich bei Kathrin Steinbeißer (steinbeisser@lzg-bayern.de) melden. **nn**