



## **Achtes Treffen der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“**

**„Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen!“** – unter diesem Motto traf sich die Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ am 29. November bereits zum achten Mal. Das Treffen war nicht nur körperlich, sondern auch geistig bewegungsreich! Mit großer Motivation und gegenseitiger Wertschätzung, die von Anfang an spürbar war, begrüßte sich die Aktionsgruppe im schönen Nabburg. Die Mitglieder konnten wieder einmal viele Ideen zur Förderung älterer Menschen in schwierigen Lebenslagen durch den Austausch an Thementischen und die Vernetzung untereinander sammeln. Der große Tatendrang und die gegenseitige Unterstützung machten das Treffen aktions- und bewegungsreich!

**„Grias di,– schee, di wieder zum seng!“** – die Begrüßung der Mitglieder auf dem nun schon achten Treffen der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ in Nabburg sprühte vor Herzlichkeit und Vertrauen. Georg Mayer, der Leiter des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg-Schwandorf, empfing die Aktionsgruppe mit großer Gastfreundschaft: „Es wird in der Gruppe sehr intensiv gearbeitet. Die Arbeit lebt vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch, den ich persönlich mitbekomme.“ Die gemeinsame Arbeit und gegenseitige Unterstützung erfolge „mit Herz und Verstand und vor allem mit Herzklopfen“, wie Doris Völkl und Rupert Karl, die Leitungen der Aktionsgruppe, in ihrer Begrüßung betonten. Da passte der Vergleich mit einem Schnellzug, der volle Fahrt annimmt, sehr gut! Mit einem bildlichen und auch echten Pfiff vom erfahrenen Fußball-Schiedsrichter Rupert Karl endete dieses Mal das gefühlvolle Grußwort. Auf geht's zu den Aktionen!

### **Seniorinnen und Senioren sind unser Herzensthema!**

Andrea Macht, die Koordinatorin des Projekts „Habe die Ehre“ in der Gemeinde Zell, verdeutlichte das zentrale Ziel der Aktionsgruppe – die Unterstützung älterer Menschen in schwierigen Lebenslagen in ihrer Gesundheit. Dieses Herzensthema greifen die motivierten Mitglieder gemeinsam in unterschiedlichen Projekten auf. Denn „die Arbeit der Aktionsgruppe ist der

Ursprung und Ideenkeim vieler Vorhaben“, wie Kathrin Steinbeißer verdeutlichte. Neben dem [Projekt „Habe die Ehre“](#), dessen Idee auf dem ersten Treffen entstand, erhielten die Mitglieder auch immer wieder Informationen zu möglichen Förderprogrammen der Gesundheitsförderung und Prävention. Dies resultierte darin, dass die Kommune Weiherhammer nun [„GESTALT – GET10“](#), ein Projekt zur Demenzprävention, durchführen kann und die engagierte Koordinatorin Susanne Martin dafür gewinnen konnte.

Der Einbezug der Zielgruppe steht bei vielen Vorhaben der Mitglieder der Aktionsgruppe an erster Stelle. Deshalb tauschten die Mitglieder während der Präsentation von Highlights vor Ort unter anderem Erfahrungen zur Erstellung von Fragebögen für die Bedarfsanalyse und weitere „echte partizipative Methoden“ aus. Thomas Schwarzfischer, Bürgermeister der Gemeinde Zell, berichtete von einer Befragung, die kürzlich für das Projekt „Habe die Ehre“ durchgeführt wurde. Andere Mitglieder sorgten mit ihren Erfahrungen für weiteren angeregten Austausch zu den Highlights im Bereich Gesundheitliche Chancengleichheit. In der Regierung der Oberpfalz findet beispielsweise vom 10. bis 27. Januar 2023 die Wanderausstellung [„Was geht das bleibt – Leben mit Demenz“](#) und ein Vortrag zum Thema durch Georg Pilhofer von SEGA e. V. statt. Menschen mit Demenz stehen auch beim [„Seniorenmosaik“](#) des Naturpark Hirschwald e. V. im Vordergrund. Diese Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren bietet z. B. Angebote wie Museumsbesuche mit Kulturbegleiterinnen und -begleitern an. Weitere Angebote, die durch die Mitglieder der Aktionsgruppe mit vollem Tatendrang unterstützt werden, sind zum Beispiel der Bewegungskurs „Rundum fit“ in Waldthurn, ein „Denkpfad“ in Amberg-Sulzbach und Treffen in Geselligkeit in Regensburg.

### **Die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren sollte bei Vorhaben fokussiert werden!**

Alle Mitglieder sind sich einig! – Ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen sollten ganz weit oben auf der Handlungs-Agenda von Akteurinnen und Akteuren im Gesundheitsbereich stehen! Das sehen auch Annalena Bußkamp und Claudia Vonstein so. Sie sind Referentinnen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und aus Köln zum Treffen angereist. Beide stellten auf Wunsch der Mitglieder den [„Impulsgeber Bewegungsförderung“](#) vor. Dieses digitale Tool unterstützt bei der Planung einer bewegungsfreundlichen Kommune für Seniorinnen und Senioren. Die Teilnahme durch ältere Menschen an Angeboten zur körperlichen Aktivität sei häufig zu gering. Daher ist eine bewegungsfreundliche Gestaltung des Lebensraums dieser Personen essenziell! Bei der Entwicklung eines solchen Lebensumfelds bietet das Tool

Unterstützung in jeder Prozessphase – von der Sensibilisierung, der Umsetzung der Maßnahmen bis hin zur Evaluation. Informationen, Fragebögen und Praxisbeispiele bieten dafür hilfreiche Unterstützung. Ein wichtiger Grundsatz, den Claudia Vonstein und Annalena Bußkamp betonten: „Jede Kommune ist einzigartig!“

### **Sucht, Bewegung und Demenz – brennende Themen im Alter**

Die Förderung der Gesundheit von älteren Menschen in schwierigen Lebenslagen und damit die Steigerung der Lebensqualität stand auch in den Worldcafés des achten Aktionsgruppentreffens im Fokus. Am Thementisch der Gerontopsychiatrischen Koordinationsstelle Oberpfalz beschäftigten sich Georg Pilhofer und Sebastian Schuster zusammen mit den Mitgliedern mit dem Thema der Entstigmatisierung des Themengebiets „Sucht im Alter“. Gemeinsam wurde u. a. diskutiert, wie das Interesse von Laien für Vorträge über Gefahren von Medikamenten- und Alkoholabhängigkeit im Alter geweckt werden kann. Die Aktionsgruppe war sich einig, dass es hierbei hilfreich sei, dem „Kind einen anderen Namen zu geben“, wie Andrea Macht zusammenfasste. Dies könne z. B. durch positive Formulierungen, dem Fokus auf allgemeine Nebenwirkungen von Medikamenten oder dem Bezug zur Ernährung erfolgen.

„Es ist uns wichtig hier zu sein, weil uns die Praxis sehr wichtig ist!“ Das zeigten Annalena Bußkamp und Claudia Vonstein am Thementisch zum „Impulsgeber Bewegungsförderung“. Um das Thema Bewegungsförderung stärker in den Vordergrund zu rücken, sammelten die Mitglieder Ideen zu bewegungsförderlichen Maßnahmen. Dazu zählten etwa der Einbezug medizinischer Berufe, das Schaffen positiver Vorbilder und der Ausbau einer förderlichen Bewegungskultur. Die einzelnen Gruppen diskutierten auch angeregt darüber, bei welchen Tätigkeiten vor Ort der Impulsgeber Bewegungsförderung nützlich sein kann.

„Wen interessiert Pflege und Demenz? – Vermutlich nur dann, wenn ich selbst oder mein persönliches Umfeld davon betroffen sind.“ Damit äußerte Thomas Schwarzfischer seine Bedenken und Erfahrungen zu einem sehr wichtigen Public Health Problem. Das Projekt „[digiDEM Bayern](#)“ (Digitale Angebote für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen) wirkt dieser Problematik entgegen. Gemeinsam mit den Mitgliedern der Aktionsgruppe überlegten Jana Rühl und Stefanie Wiesend als Moderatorinnen des Thementisches unter anderem, welche Potenziale bzw. Hindernisse es für die Digitalisierung in der Demenzversorgung gibt.

### **Wir brauchen die Räder nicht neu erfinden!**

Gerhard Müller hob die gegenseitige Unterstützung und den Erfahrungsaustausch hervor. Er leitet mit Simone Hösl derzeit die Arbeitsgruppe „Digitale Kompetenz“, die aus einem Teil der Mitglieder der Aktionsgruppe besteht. Gemeinsam überlegte die Gruppe am Nachmittag, wie sie ihr Projekt ausbauen und weitere Akteurinnen und Akteure aus anderen Kommunen dafür gewinnen können. Beim Treffen zeigte sich schnell, dass die erfolgreiche Vernetzung dabei besonders relevant sei. Die Arbeitsgruppe möchte das eigens entwickelte Konzept zur Schulung ehrenamtlicher Multiplikatorinnen und Multiplikatoren voranbringen, um die digitale Kompetenz von Seniorinnen und Senioren in einzelnen Kommunen zu stärken. Die gute Zusammenarbeit führte zur ersten Ernte: Günter Makolla, der vorherige Leiter der Arbeitsgruppe, konnte an dem Tag des Aktionsgruppentreffens das Vorhaben auf der Bürgermeisterversammlung des Landkreises Chams vorstellen und es dadurch bewerben.

Auch der Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung“ unter der Leitung von Claudia Zöfl-Setschödi und Christine Hecht liegt die Gesundheitsförderung von älteren Menschen sehr am Herzen. Gemeinsam mit den beiden Expertinnen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung machten sie sich während des Arbeitsgruppentreffens mit dem „Impulsgeber Bewegungsförderung“ vertraut. Der Austausch gab die Möglichkeit, das theoretische Tool fiktiv in der Praxis anzuwenden und von dem Wissen der Mitgestalterinnen des Impulsgebers zu profitieren. Deshalb möchte die Gruppe auch beim nächsten Treffen, das unter der neuen Leitung von Doris Völkl und Rupert Karl stattfinden wird, ein weiteres Projekt zur Bewegungsförderung kennenlernen.

### **Neue Gäste springen auf den Zug der Aktionsgruppe!**

Die Aktionsgruppe wächst stetig. Auch dieses Mal stiegen weitere vier Mitglieder in den Zug der Aktionsgruppe und begeben sich auf die gemeinsame Fahrt zum Austausch von Fachwissen und dem Kennenlernen von Gleichgesinnten. Das Netzwerk freut sich sehr über diesen neuen Input, denn „gegenseitige Unterstützung wird hier sehr aktiv gelebt“, wie Kathrin Steinbeißer betonte. Das achte Treffen zeigte wieder einmal deutlich, mit wie viel „Herzklopfen“ die Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ arbeitet!

**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](mailto:steinbeisser@lzg-bayern.de)).

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

**Weitere Informationen**

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