

Informationen zur Bürgerausstellung »Bewegt und mobil älter werden«

Neben der Gesundheit steht für die meisten Menschen der Wunsch nach einem selbstbestimmten und vitalen Leben im Mittelpunkt. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein: Sie hält fit, fördert die Gemeinschaft und seelische Gesundheit, ermöglicht Mobilität, verringert das Unfallrisiko und trägt dazu bei, die Selbstständigkeit im Alter zu erhalten.

Die Bürgerausstellung „Bewegt und mobil älter werden“ stellt dreizehn kreative Projekte, Initiativen und Angebote vor, welche die Bewegungsförderung älterer Menschen im Land Brandenburg unterstützen. Auf Text- und Fototafeln kommen die haupt- und ehrenamtlichen Organisator/innen sowie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Sport- und Bewegungsangeboten zu Wort.



BEWEGT UND MOBIL ÄLTER WERDEN!

Sehr geehrte Damen und Herren,

regelmäßige Bewegung stärkt die Lebensqualität in jedem Alter. Körperliche Aktivität hält mobil zu bleiben. Wer mobil bleibt, ist auch länger selbstständig – ein wichtiger Aspekt, gerade für ältere Menschen in unserem Land.

Das Bündnis Gesund Älter werden im Land Brandenburg hat im Jahr 2019 Praxisbeispiele zum Motto »Bewegt und mobil Älter werden« gesammelt und viele Erfahrungen zusammengetragen, wie sich ältere Menschen durch Bewegung aktiv halten. Dabei wurde deutlich, wie wichtig Bewegung im Alter sein kann! Manchmal ganz alltäglich – etwa der Weg zum Einkauf, manchmal Sport, manchmal Tanz oder Wandern. Gerade in den ländlichen Räumen sind gemeinsame Bewegungsangebote oft ein Anlass, sich zu treffen und Kontakte zu pflegen.

Die Bürgerausstellung »Bewegt und mobil Älter werden« lässt die Beteiligten der über das Land Brandenburg verlaufenden Initiativen, die Haupt- und Ehrenamtlichen sowie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst zu Wort kommen. Die Beifolgenden berichten lebendig von ihren Angeboten und erzählen die mit ihrem Engagement verbundenen Geschichten.

Mit der Bürgerausstellung soll das Engagement vieler Menschen in dem Bereich sichtbar gemacht und gewürdigt werden. Ich freue mich, wenn Sie das eine oder andere Beispiel zum Nachdenken anregt.

Diana Götz
Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie
des Landes Brandenburg

Gesund Älter werden

Bürgerausstellung von Beispielen guter Praxis

Zur Ausstellung

Das Gesundheitsministerium möchte die Vielfalt der Bewegungsförderung für ältere Menschen in Brandenburg durch diese Ausstellung besser bekannt machen. Die Ausstellungen werden haben zu diesem Zweck 13 Angebote, Initiativen und Projekte in ganz Brandenburg besucht. Die in diesen Gruppen engagierten Menschen haben in ausführlichen Interviews offen ihre Geschichten und Erfahrungen mit den Gruppen erzählt und sich fotografieren lassen. Zugleich wurden die Bewegungsgruppen in Aktion fotografisch dokumentiert. Dieses umfangreiche Material diente zur Gestaltung der Ausstellungstafeln, wobei für jedes Projekt aus charakteristischen Interviewaufnahmen und Fotos eine Tafel erstellt wurde. Die Interviews erscheinen auf den Tafeln mit ihren Fotos und abgibt Orten Namen, so dass sie zwar für Bekannte identifizierbar, aber gleichzeitig vor Datenmissbrauch geschützt sind.

Grundgedanke der Bürgerausstellung ist es, Einstellungen, Ziele und Motive von Interessengruppen zu erforschen und einen öffentlichen Dialog darüber zu ermöglichen. Die hier vorgestellte Bürgerausstellung bietet die Chance, die vielfältigen Erfahrungen von Bewegungsgruppen in Brandenburg in Wort und Bild nachzuerleben. Dabei geht es nicht nur um Information, sondern auch um eine Vertiefung der Persönlichkeiten, die hinter dieser Arbeit für das Gemeinwohl stehen.

Die Ausstellung soll an möglichst vielen Orten im Land Brandenburg gezeigt werden, um die Diskussion über die Thematik zu vertiefen. Wenn Sie die Ausstellung in Ihrer Gemeinde zeigen wollen, nehmen Sie bitte Kontakt über die unten angegebene Website auf.

Sie finden alle Ausstellungstafeln auch im Internet: www.buendnis-gesund-aelter-werden.de

Die Ausstellungsbücher
»Bewegt und mobil Älter werden« sind im Internet
»Gesund Älter werden«
https://www.buendnis-gesund-aelter-werden.de
https://www.buendnis-gesund-aelter-werden.de

Von der Sammlung guter Praxis zur Bürgerausstellung »Bewegt und mobil älter werden«

Die Bürgerausstellung entstand 2014 im Auftrag des Gesundheitsministeriums (MASGF) im Rahmen des Bündnis Gesund Älter werden im Land Brandenburg (www.bgäw.de). Das Bündnis hat die Sammlung guter Praxis „Bewegt und mobil älter werden!“ durchgeführt und viele Beispiele zusammengetragen, die zeigen, wie sich ältere Menschen durch Bewegung aktiv und fit halten.

Mein Engagement ist ein Stück Lebensqualität

Gesundheitssport

Frau S., 63 Jahre, Diäten-Heimkehrer:
 Von Jugend auf war ich eher nicht fit. Mit der Waise wurde ich arbeitslos und bin in ein Tafel-Loch gefallen. Ich habe mich dann auf mein Hobby Gesundheitssport besonnen. Erst habe ich Gesundheitskurse in der Volkshochschule geleitet, dann ging es weiter mit einer ALB-StaBe und Projektarbeiten bei der AOK, und dem Deutschen Roten Kreuz. Inzwischen arbeite ich nur noch ehrenamtlich. Im Gymnastikverein Luckenwalde habe ich 3 Gruppen für Rückenfitnes, Herz-Kreislauftunng und Artrose Sport. Dann bin ich noch in die Schwimmhalle aktiv mit Wassergeräten, denn Wasser ist ein gutes Element, wenn man älter wird.
 Leider habe ich selber seit einiger Zeit mit Arthrose zu tun, mit Stützschulungen beim Laufen längerer Strecken. Ich möchte versuchen, mit meinen Erfahrungen andere zu unterstützen, deshalb habe ich mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Kreisverwaltung im Februar eine Selbsthilfegruppe Artrose gegründet. Es gibt viele Betroffene, die den Kontakt suchen, um sich auszutauschen und sichergegenüber anderen aufzutun zu können. Wir waren über 25 Leute beim ersten Treffen.

Interessengemeinschaft Auf Schützen Rappen

2008 habe ich nach alle Gruppen Auf Schützen Rappen übernommen. Aufgrund des vielseitigen neuen Programms sind viele Neue dazu gekommen, so dass wir jetzt einen Stamm von 25 Teilnehmer haben. Wir machen Radtouren, Wanderungen oder gemeinsame Reisen, und das spricht auch immer an. Es ist eine Interessengemeinschaft, das heißt, alle Ehrenamtler, wenn jemand Geburtstag hat. Diese Gruppe hat mein Mann jetzt übernommen, aber wir planen das noch wie vor in Kooperation. Er ist der Finanzgärtner und Buchhalter.
 Ich bin immer der Motor, das liegt in meiner Mentalität. Mein Engagement bedeutet Freude, Motivation und ein Stück Lebensqualität - für mich und für andere. Ich wünsche mir, dass alle Ehrenamtlichen einen höheren Stellenwert erben und dass man da in

Lückenwelle

Gesunde ältere - Was ist Leben? Gymnastikverein Luckenwalde e.V. - Mit Wassergeräten auf Schützen Rappen

kommunale Planungen einbezieht. Man sollte sie einladen, wenn die Ausschüsse für Sport, Gesundheit oder Kultur tagen, denn die Ehrenamtlichen haben einen unschätzbaren Erfahrungsschatz, der ungenutzt bleibt.

Herr S., 70 Jahre, Diäten-Heimkehrer:
 Als meine Frau Auf Schützen Rappen übernahm, merkte sie, wofür doch mit, ich sagte: Was soll ich mit dem Wälschrock? Aber dann habe ich bei ehrenamtlichen Rührungen mitgemacht, und sie konnte nicht mehr gut laufen. Da habe ich 2007 die Gruppe übernommen und professionell aufgezogen. Die Teilnehmer kamen Anfang des Jahres ein Programm mit allen abfahrtsarten von Januar bis August. Wir machen auch viele Fahrten. Wir machen das Tüfteln Spiel, was man am kostengünstigsten fährt. Ich habe 40 Jahre als Ingenieur gearbeitet. Mit Talent und Willen kann man Bäume versetzen.

Teilnehmer, 71 Jahre:
 Mir gefällt das Video in der Gruppe, und das man viel sieht, in der Gemeinschaft ist, viel macht und Freude hat, in der Natur ist. Und es ist immer alles gut organisiert.

Teilnehmer, 70 Jahre:
 Bei uns geht es nicht nur um das Sportliche, sondern auch um das Geistige. Wir waren schon im Historisches Museum und im Naturkundemuseum in Berlin. Im Winter fahren wir lieber in große Städte, da ist Schnee geräumt.

Ehpaar, 71 und 73 Jahre:
 Man könnte nicht nur zu Hause herum und man bleibt fit.




BEWEGT UND MOBIL ÄLTER WERDEN!

Demographie macht nicht halt vor unserer Genossenschaft

Altengerechtes Wohnen

Frau J., 65 Jahre, Hauptberufliche Genossenschaftsleiterin

Die Genossenschaft hat sich über 100 Jahre hinweg als eine der erfolgreichsten in der Region Brandenburg etabliert. Die Genossenschaft hat sich über 100 Jahre hinweg als eine der erfolgreichsten in der Region Brandenburg etabliert. Die Genossenschaft hat sich über 100 Jahre hinweg als eine der erfolgreichsten in der Region Brandenburg etabliert.

Genossenschaftssport

Herr S., 65 Jahre, Hauptberuflicher Sportlehrer

Ich bin Sportlehrer im Volkshochschulbereich. Ich habe mich für den Bereich Sport interessiert und bin in die Genossenschaft gekommen. Ich habe mich für den Bereich Sport interessiert und bin in die Genossenschaft gekommen.

Rüdersdorf

Genossenschaftssportvereins Wohnungsgenossenschaft Rüdersdorf e.G.





BEWEGT UND MOBIL ÄLTER WERDEN!

An der Ausschreibung beteiligten sich ca. 100 Brandenburger Angebote. Eine Jury wählte Beispiele guter Praxis auf der Grundlage folgender Kriterien aus:

- räumlicher Bezug
- Beteiligung & Befähigung
- Vernetzung & Kooperation
- Innovation & Nachhaltigkeit
- Niedrigschwelligkeit.

Die Bürgerausstellung stellt die prämierten 13 Angebote auf jeweils einer Ausstellungstafel vor.

Die Bürgerausstellung in Ihrer Stadt!

Informationen zur Ausleihe

Die Bürgerausstellung wandert seit Juni 2014 durch Brandenburg. Die Ausstellung macht deutlich, wie vielfältig die Aktivitäten sind: Tanzen in Lübbenau, gemeinsames Gärtnern in Templin oder die Boule-Gruppe in Oranienburg sind nur einige Beispiele.

» Art und Form der Ausstellung:

- 15 Ausstellungstafeln im Format A0 (119 cm x 84 cm, Querformat)
- aus 0,5 cm starken PVC-Hartschaumplatten gefertigt
- zur Aufhängung sind auf der Rückseite der Tafeln zwei Ösen für Bilderhaken montiert (Gallerieschienen sind notwendig!)

» Ausleihe der Bürgerausstellung:

- Im Rahmen des Bündnis Gesund Älter werden kann Ihnen die Bürgerausstellung kostenlos zur Verfügung gestellt werden.
- Eigentümer (Entleiher) der Ausstellung ist das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (MASGF).
- Für organisatorische Einzelheiten sollte ein/e Ansprechpartner/in zur Verfügung stehen.
- Für die Aufhängung der Tafeln vor Ort sind Galerieleisten erforderlich. Gerne beraten wir Sie bei technischen Fragen.
- Bei Selbstabholung kann die Ausstellung problemlos in einem Kleintransporter oder Kombiwagen transportiert werden.
- Bei begrenzten Raum ist es möglich, nur eine Auswahl der Ausstellungstafeln zu präsentieren.



Bewegungsgruppen für ältere Menschen

Die Bewegungsgruppen

Bewegungsgruppen fördern den zum Erhalt von Beweglichkeit, Körperkraft und geistiger Leistungsfähigkeit, um nicht nur vor Krankheiten zu schützen, sondern um aktiveres Wohlbefinden und soziale Kontakte zu ermöglichen.

Die meisten Gruppen der Ausstellung gehen auf die Idee einer besonders angepassten Einzelperson zurück und werden durch Dienstleistungen der Mitarbeiter unterstützt. Nicht weniger wichtig sind finanzielle Förderung, Weiterentwicklung, Gesundheitsförderung, Rückmeldung der Mitarbeiter. In nachfolgenden Bewegungsgruppen sind verschiedene Themenfelder, Schulung, Auszubildende, Qualifikation, bei jedem Wertung nach im Prozess stehen. Gemeinsame Aktivitäten sind ein Angebot und ein Nutzen verbunden.

Wichtig ist die Organisation der Gruppen, die mit einer Mitarbeiterin oder einem Team zusammenarbeiten, um einen guten Kontakt zu erhalten. Darüber hinaus sind Projekte, die im Rahmen der gemeinsamen Organisation der Hauptaktivitäten Mitarbeiter unterstützen sind. Das ist die Sportgruppen und Auszubildende, Weiterentwicklung und die Mitarbeiter für die Weiterentwicklung der Stadt. Diese Projekte sind sehr wichtig, um einen guten Kontakt zu erhalten und ein Ziel eines aktiveren Lebens zu erreichen.



- **Berlin**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Brandenburg**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Chemnitz**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Dresden**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Leipzig**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Magdeburg**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Regensburg**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Wuppertal**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten

Sich mit und für andere engagieren

Die Ehrenamtlichen

Die Ehrenamtlichen sind ein wichtiger Bestandteil der Bürgerausstellung. Sie engagieren sich in der Förderung der Bürgerausstellung und der Förderung der Bürgerausstellung. Sie engagieren sich in der Förderung der Bürgerausstellung und der Förderung der Bürgerausstellung.

Die Ehrenamtlichen sind ein wichtiger Bestandteil der Bürgerausstellung. Sie engagieren sich in der Förderung der Bürgerausstellung und der Förderung der Bürgerausstellung. Sie engagieren sich in der Förderung der Bürgerausstellung und der Förderung der Bürgerausstellung.

- **Brandenburg**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Chemnitz**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Dresden**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Leipzig**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Magdeburg**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Regensburg**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten
- **Wuppertal**: Bewegung für ältere Menschen, Förderung von ehrenamtlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten



Die Bürgerausstellung in Ihrer Stadt!

Tipps für die Eröffnung

Die Bürgerausstellung kann mit verschiedenen Formaten eröffnet werden. Ziel ist es, für Mobilität und Bewegung im Alter zu werben und die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren. Anschließend kann sie über mehrere Tage oder Wochen öffentlich gezeigt werden. Die Ausstellung kann auch als Impuls bei Tagungen eingesetzt werden, auf denen das Thema diskutiert wird.

» *Formatideen für die Ausstellungseröffnung:*

- Vernissage mit kleinem Imbiss
- Einbindung in eine Fachveranstaltung, eine Aktionswoche oder einen Aktionstag im Themenfeld z.B. Seniorenwoche, Fachtagung zum Gesundheitssport ...
- Transfer tag verbunden mit einem Erfahrungsaustausch zwischen Akteuren von Sport- und Bewegungsangeboten vor Ort

Zur Eröffnung können u.a. Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde, Vereine, Initiativen, Seniorenbeiräte und kommunal Verantwortliche eingeladen werden. Die Veranstaltung sollte zum Austausch zwischen den Gästen anregen.

Dazu können z.B. porträtierte Initiativen oder regionale Anbieter von Sport- und Bewegungsangeboten für Seniorinnen und Senioren eingeladen werden.



Sie haben Fragen? So kommt die Ausstellung zu Ihnen!

Koordination der Bürgerausstellung
**Fachstelle Gesundheitsziele
 im Land Brandenburg**

Telefon: 0331 - 88 76 20 - 20
 Fax: 0331 - 88 76 20 - 69
 E-Mail: fachstelle-brandenburg@gesundheitbb.de

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
 Fachstelle Gesundheitsziele im Land Brandenburg
 Behlertstraße 3a | Haus H1 | 14467 Potsdam

weitere Informationen zur
 Bürgerausstellung:
www.bgäw.de

