MANSFELD-SÜDHARZ

LVG
Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.

Dokumentation

Bewegungsraum Landkreis Mansfeld-Südharz

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Vorwort

Der Erhalt und die Förderung von Lebensqualität, Selbstständigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe älterer Menschen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft von besonderer Bedeutung.

Seit 2017 finden deshalb Prävention und Gesundheitsförderung für ältere Menschen mit einem besonderen Fokus auf bewegungsorientierte, niedrigschwellige Maßnahmen in der Kommune bei der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) verstärkt Beachtung. Das von der LVG entwickelte Projekt „Bewegungsraum“, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Lebensorte zu schaffen, in denen ein aktives Älter werden möglich ist. Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Rahmen des Präventionsprogrammes „Älter werden in Balance“ wurden verhältnis- und verhaltenspräventive Maßnahmen in zwei Landkreisen Sachsen-Anhalts umgesetzt, die insbesondere ab 60-Jährigen Lust auf mehr Bewegung im Alltag machen sollen.

Der Landkreis Mansfeld-Südharz, insbesondere die Stadt Sangerhausen und ihre Umgebung ist eine der Modellregionen. In enger Kooperation mit dem Landkreis, der Stadt Sangerhausen und weiteren regionalen Akteuren wurden Bewegungsmaßnahmen für ältere Menschen initiiert, erprobt und wo möglich nachhaltig verankert.

Wir freuen uns, die Umsetzung und Ergebnisse des Projektes im Landkreis Mansfeld-Südharz hiermit präsentieren zu können. Im Folgenden werden die erreichten Ziele und Maßnahmen vorgestellt, die wichtigsten Ergebnisse beschrieben und deren Nachhaltigkeit aufgezeigt.

Unser Dank gilt dem Landkreis Mansfeld-Südharz und der Stadt Sangerhausen mit deren Kooperation und Unterstützung das Projekt „Bewegungsraum“ erfolgreich realisiert werden konnte. Ohne das Engagement der Vertreter*innen aus Politik und Verwaltung wären diese Ergebnisse nicht möglich gewesen.

Besonders danken wir den Seniorenvertreter*innen sowie den Bürgerinnen und Bürgern, die sich mit großer Leidenschaft an der Qualifizierung und Ausführung der Bewegungsmaßnahmen beteiligt haben und zukünftig eine nachhaltige Verstetigung unterstützen.

Martina Kolbe
Geschäftsführerin

Dr. Elena Sterdt
Projektleiterin

Mehr Bewegung im Landkreis Mansfeld-Südharz

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie erhalten hiermit die Dokumentation „Bewegungsraum“ für den Landkreis Mansfeld-Südharz. In der Dokumentation finden Sie Informationen darüber, welche Bewegungsangebote für ältere Menschen initiiert und realisiert werden konnten.

Wir werden heute glücklicherweise älter als unsere Großeltern. Alterstypische Handicaps können durch Bewegung vermieden bzw. positiv beeinflusst werden. Das Projekt will ältere Menschen für eine körperliche Aktivität begeistern, Multiplikatoren in den einzelnen Ortschaften aktivieren und Anregungen für die Kommunen schaffen.

Die Projekte, welche in den verschiedensten Orten in unserem schönen Landkreis stattfinden, werden auch weiterhin durch ausgebildete Übungsleiter*innen angeboten. Durch die umfangreichen Aktivitäten, wie AlltagsTraining im Quartier, Boule, Wandern, Tanzen, Teppichcurling, Rollator-Training, ein Bewegungsparcours, ein Bewegungstreff und Aktionstage, haben viele Menschen wieder Freude an der Bewegung gefunden, aber auch ihre sozialen Kontakte gepflegt.

Ich halte es für wichtig, dass die neu errichteten Anlagen gepflegt, sowie weiterhin genutzt werden. Die ausgebildeten Übungsleiter*innen bleiben so motiviert.

Bei den beteiligten Städten und Ortschaften, der Landesvereinigung Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V., der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt sowie allen Beteiligten bedanke ich mich herzlich.

Beim Lesen der Lektüre wünsche ich Ihnen interessante Erkenntnisse und viel Spaß.

Ihr Landrat

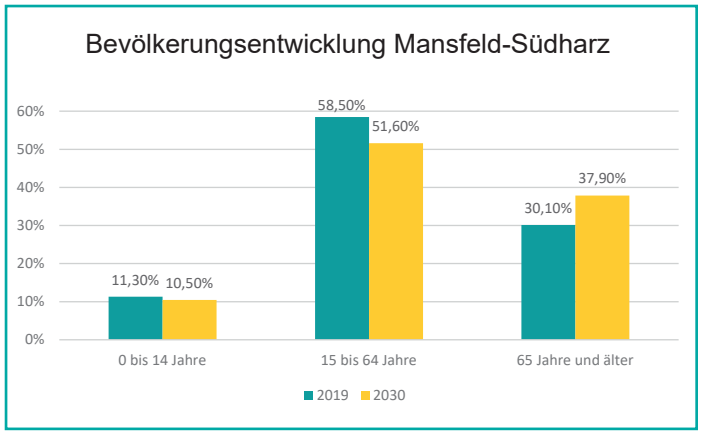
André Schröder

Inhalt

Der Landkreis Mansfeld-Südharz 5
Ausgangslage 5
Das Projekt „Bewegungsraum“ 6
Projektphasen 6
Maßnahme 1 AlltagsTraining im Quartier 8
Maßnahme 2 Boule 10
Maßnahme 3 Teppichcurling 12
Maßnahme 4 Bewegungsparcours 14
Maßnahme 5 Bewegungstreff 16
Maßnahme 6 ErlebniSTanz 18
Maßnahme 7 Rollatortraining 20
Maßnahme 8 Wassergymnastik 22
Maßnahme 9 Wandern 24
Maßnahme 10 Aktionstag 26
Ausblick 28

Der Landkreis Mansfeld-Südharz

Der Landkreis Mansfeld-Südharz hat eine Fläche von 1.448,6 km² und ist historisch durch den Bergbau geprägt. Das Mansfelder Bergland, das Harzvorland und die fruchtbaren Gebiete der Golden Aue bieten eine abwechslungsreiche Landschaft.[1] Im Jahr 2019 war der Landkreis Heimat für 134.942 Personen. Senior*innen sind fast dreimal so stark vertreten, wie Kinder und Jugendliche bis zum 14. Lebensjahr. Bis 2030 wird sich die Zahl der Einwohner*innen im Landkreis um ca. 20.000 reduzieren und damit die Bevölkerungsstruktur weiter verändern. Der Anteil der Kinder und Jugendlichen sinkt leicht, während der Anteil der Älteren um ca. 8 % ansteigt. Der Anteil erwerbsfähiger Personen nimmt deutlich ab.[2]



Damit die älteren Bürger*innen möglichst lange selbstständig in der häuslichen Wohnumgebung bleiben können, spielen deren Gesundheit und Mobilität eine bedeutende Rolle.

Ausgangslage

Die subjektive Gesundheit, d. h. die Selbsteinschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes, ermöglicht eine Aussage über das persönliche Wohlbefinden in Verbindung mit vorhandenen Krankheiten und gesundheitlichen Beschwerden.[3] In der Region Mansfeld-Südharz schätzen mehr ältere Frauen (57 %) und Männer (65 %) ihren Gesundheitszustand als befriedigend und schlecht ein, als im Bundesdurchschnitt (Frauen: 52,6 %, Männer: 48,8 %).[4;5]

Nach Selbstauskunft sind fast 60 % der älteren Frauen und fast 80 % der älteren Männer von 50 bis unter 70 Jahre übergewichtig oder adipös und liegen damit deutlich über dem bundesweiten Durchschnitt. Bei den über 70-Jährigen sind noch etwas mehr als die Hälfte der Frauen und 70 % der Männer übergewichtig oder adipös.[6;7] An Diabetes mellitus Typ 2 sind 13,1 % der Bevölkerung erkrankt (Sachsen-Anhalt: 12,9 %).[8]

Zudem bestimmen Krankheiten des Kreislauf- und Verdauungssystems das Krankheitsgeschehen. Sie treten deutlich häufiger auf, als im Landesdurchschnitt. Auch Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes sind häufiger erfasst.[9]

Körperliche Inaktivität gehört zu den größten Risikofaktoren für frühe Sterblichkeit. Viele alterstypische Erkrankungen können durch ausreichende körperliche Aktivität vermieden oder zumindest verzögert werden. Sport und Bewegung stärken das psychische Wohlbefinden und fördern soziale Kontakte. Zudem wird die körperliche Fitness erhalten und verbessert, was in jedem Alter die Grundlage für Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag darstellt und zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt.[10]

Im Landkreis Mansfeld-Südharz sind 15,2 % der Bürger*innen Mitglied in einem der insgesamt 228 Sportvereine (Sachsen-Anhalt: 16,2 %). Unter den

Aktiven machen die über 60-Jährigen etwa ein Viertel aus.[11] Auch außerhalb des Sportvereins sind die Mansfeld-Südharzer in Bewegung: bis zum Alter von unter 70 Jahren treibt mehr als jede*r Zweite regelmäßig Sport, bei den über 80-Jährigen ist es noch mehr als jede*r Dritte. Vor allem Tanzveranstaltungen, geführte Wanderungen und Sportangebote im Freien z. B. Yoga, Tai-Chi oder Aerobic sind Bewegungsangebote, die sich die Bevölkerung vermehrt wünscht.[12]

Der Landkreis hält bereits einige Bewegungsmöglichkeiten für die Bevölkerung vor. Viele dieser Angebote sind jedoch nicht speziell auf die Bedürfnisse von Senior*innen ausgerichtet. Hier besteht Handlungsbedarf.

Das Projekt „Bewegungsraum“

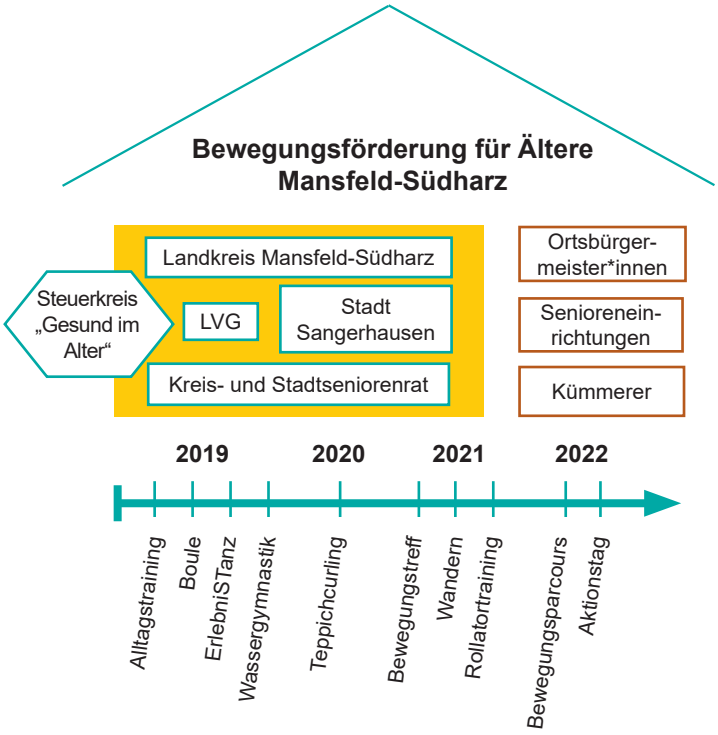
Aktiv und beweglich zu sein, macht in jedem Alter Spaß und erhöht die Lebensfreude. Ausreichende Bewegung im Alltag stärkt die Gesundheit, fördert das Wohlbefinden und unterstützt den Erhalt der Selbstständigkeit und die Steigerung der Lebensqualität. Insbesondere hinsichtlich einer älter werdenden Gesellschaft ist die Förderung von Bewegung und Gesundheit bedeutsam. Ziel des Projektes „Bewegungsraum – Auf- und Ausbau bewegungsorientierter, niedrigschwelliger Gesundheitsförderung und Prävention in der Kommune“ ist es, für ältere – weniger sportaffine – Menschen ab 60 Jahren niedrigschwellige Bewegungsangebote und -orte zu entwickeln und nachhaltig im kommunalen Raum zu verankern.

Die Kommune ist der zentrale Ort für die Gesundheitsförderung von älteren Menschen, da Ältere wenig bis kaum durch andere Lebens- und Arbeitswelten erreicht werden. In den ländlichen und strukturschwachen Regionen Sachsen-Anhalts bestehen häufig jedoch wenig altersgerechte Bewegungsmöglichkeiten. Mit dem Ziel, die Bewegungsfreude zu fördern und Gemeinschaftsaktivitäten zu unterstützen, wurden in den zwei Modellregionen Mansfeld-Südharz und Börde unter enger Beteiligung kommunaler Entscheidungsträger und Seniorenvertretungen Maßnahmen für eine bedarfsgerechte, gesundheitsfördernde Versorgung entwickelt.

Die Maßnahmen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit und gesellschaftlichen Teilhabe, insbesondere von vulnerablen Gruppen. Zudem werden mit dem Projekt „Bewegungsraum“ die Gesundheitsziele[13] des Landes Sachsen-Anhalt unterstützt.

Das Projekt wurde vom 01.02.2019 bis zum 31.03.2022 von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit gefördert. Insgesamt wurden 10 verschiedene Maßnahmen vom Alltagstraining übers Tanzen bis hin zum Boule-Spielen im Landkreis Mansfeld-Südharz umgesetzt. Basis des Erfolgs von „Bewegungsraum“ war die Sensibilisierung, Motivierung und Qualifizierung maßgeblicher Akteure auf politischer und kommunaler Ebene. Die enge Zusammenarbeit mit dem Landkreis Mansfeld-Südharz und der Stadt Sangerhausen und die Angliederung der Bewegungsförderung an den bestehenden Steuerkreis „Gesund im Alter in Sangerhausen“ trug wesentlich zu kurzen Entscheidungswegen bei.

Die Einbindung des Kreis- und des Stadtseniorenrates und weiterer kommunaler Akteure, wie Ortsbürgermeister, Vereine und Verbände unterstützte die zielgerichtete Umsetzung der Maßnahmen. Mit ihrem Engagement gelang es, Entwickeltes nachhaltig im öffentlichen Raum zu verankern. Die regionalspezifischen Daten einer Bevölkerungsbefragung in Mansfeld-Südharz dienten den Kommunalakteuren als Grundlage für die Entwicklung von Aktivitäten zur Förderung der Bewegungsangebote für Senior*innen.



Die Qualifizierung von Kümmerern vor Ort sichert die nachhaltige Verankerung der Angebote. Zu den Kümmerern gehören u. a. Mitarbeiter*innen von Senioreneinrichtungen, Sport- und anderen Vereinen und Verbänden, Begegnungsstätten, Mehrgenerationen- und Dorfgemeinschaftshäusern sowie Ehrenamtliche. Niedrigschwellige Angebote sorgen dafür, dass auch sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen erreicht werden.

Mitwirkende im Steuerkreis

- Mitarbeiterin Gesundheitsamt, Landkreis Mansfeld-Südharz
- Gleichstellungsbeauftrage, Landkreis Mansfeld-Südharz
- Fachdienstleiterin Soziales und Sport, Stadt Sangerhausen
- Gleichstellungsbeauftragte, Stadt Sangerhausen
- Mitglied, Kreisseniorenrat
- Vorstände, Stadtseniorenrat
- Vorstand, Feuerwehr Dorfgemeinschafsverein Wolfsberg e.V.

Mit dem Bewegungsparcours und den Bouleplätzen wurden Bewegungsorte geschaffen, die den kommunalen Raum beleben und Bewohner*innen eigenständig nutzen können. Die Verortung der Bouleplätze in kleineren Ortsteilen bzw. Gemeinden unterstützt eine bewegungsfreundliche Infrastruktur im ländlichen Raum.

Dass die initiierten Maßnahmen gut von den Senior*innen vor Ort angenommen wurden, belegt den regionalen Handlungsbedarf. Das Projekt gibt Anstoß, die Bewegungsförderung von Senior*innen im Landkreis Mansfeld-Südharz mehr in den Fokus der Kommunalentwicklung zu rücken. Der Steuerkreis, der von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt gegründet wurde und begleitet wird, soll auch nach 2022 fortbestehen und Maßnahmen zur Bewegungsförderung umsetzen.

Mit den Handlungsempfehlungen „Boule“, „Barrierearme Wanderwege“, „ErlebniSTanz und „Bewegungsorte“ sind Dokumente entstanden, die Verantwortlichen anderer Regionen hilfreich sein können, eigene Angebote zu entwickeln, um eine bewegungsfreundliche Kommune zu gestalten.

Die nachfolgenden Seiten geben einen Überblick über die umgesetzten Maßnahmen.

Maßnahme 1

AlltagsTraining im Quartier

Im AlltagsTraining im Quartier lernen Senior*innen, wie sie mehr Bewegung in ihr tägliches Leben bringen können, z. B. beim Treppensteigen und durch die Nutzung von Alltagsgegenständen als Trainingsgeräte. Dieses Bewegungsförderungsprogramm für Personen ab 60 Jahren ist ein Baustein des Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und wurde durch die BZgA, die Deutsche Sporthochschule Köln, den Deutschen Olympischen Sportbund und den Deutschen Turner-Bund entwickelt. Das Training vermittelt Freude und Spaß an der Bewegung und fördert das allgemeine Wohlbefinden und die soziale Teilhabe. Das AlltagsTraining im Quartier wurde in verschiedenen seniorennahen Einrichtungen, wie Vereinen, Pflegeeinrichtungen, Mehrgenerationen- und Dorfgemeinschaftshäusern etabliert. Dazu wurden Mitarbeitende bzw. Ehrenamtliche als Übungsleiter*innen qualifiziert. Sie führen das Alltagstraining zunächst mit einem erfahrenen Coach und anschließend eigenständig durch.

Ergebnisse

- 8 kooperierende Einrichtungen mit Sportmaterialien ausgestattet
- Bereitstellung von Bewegungsmaterialien für 56 Teilnehmer*innen zur Überbrückung der „Corona-Pausen“
- 26.10.2019 Schulung zum Alltagstraining, 14 Teilnehmer*innen
- 14.03.2020 Schulung zum Alltagstraining, 2 Teilnehmer*innen
- 08.01.2020 - 18.01.2022 Ausbildung Übungsleiter C, 6 Teilnehmer*innen
- 21.01.2021 - 11.04.2021 Ausbildung Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, 2 Teilnehmer*innen
- 10 aktive Übungsleiter*innen, die das Alltagstraining durchführen
- 7 Teilnehmer*innen durchschnittlich pro Kurs (min. 4, max. 13)
- Jüngste Teilnehmer*in: 39 Jahre; älteste Teilnehmer*in: 94 Jahre

Nachhaltigkeit

Mit ausgebildeten Übungsleiter*innen und Trainingsmaterialien in den Senioreneinrichtungen ist die Basis für ein regelmäßiges Alltagstraining auch nach Projektende geschaffen. Als festes Angebot für Ältere trägt es dazu bei, eine konstante Bewegungsförderung im Alter sicherzustellen. Der modulare Programmaufbau ermöglicht den Senior*innen eine flexible Teilnahme, was den Lebensumständen Älterer entgegenkommt. Die Abdeckung der laufenden Kosten, wie Miete und Heizung kann regional durch die Erhebung einer kleinen Teilnehmergebühr gesichert werden.

1 TILL e.V. Tiergestütztes Leben und Lernen

2 LIWET

3 AlexA Pflege & Betreuung

4

5 Mehr Generationen Haus Wir leben Zukunft vor

6 Wir vereinen. Kreisbehindertenverband Lutherstadt Eisleben e.V.

7 QUARTIERSTREFF AN DER GLUME

8 Dorfgemeinschaftshaus Rotha

Maßnahme 2

Boule

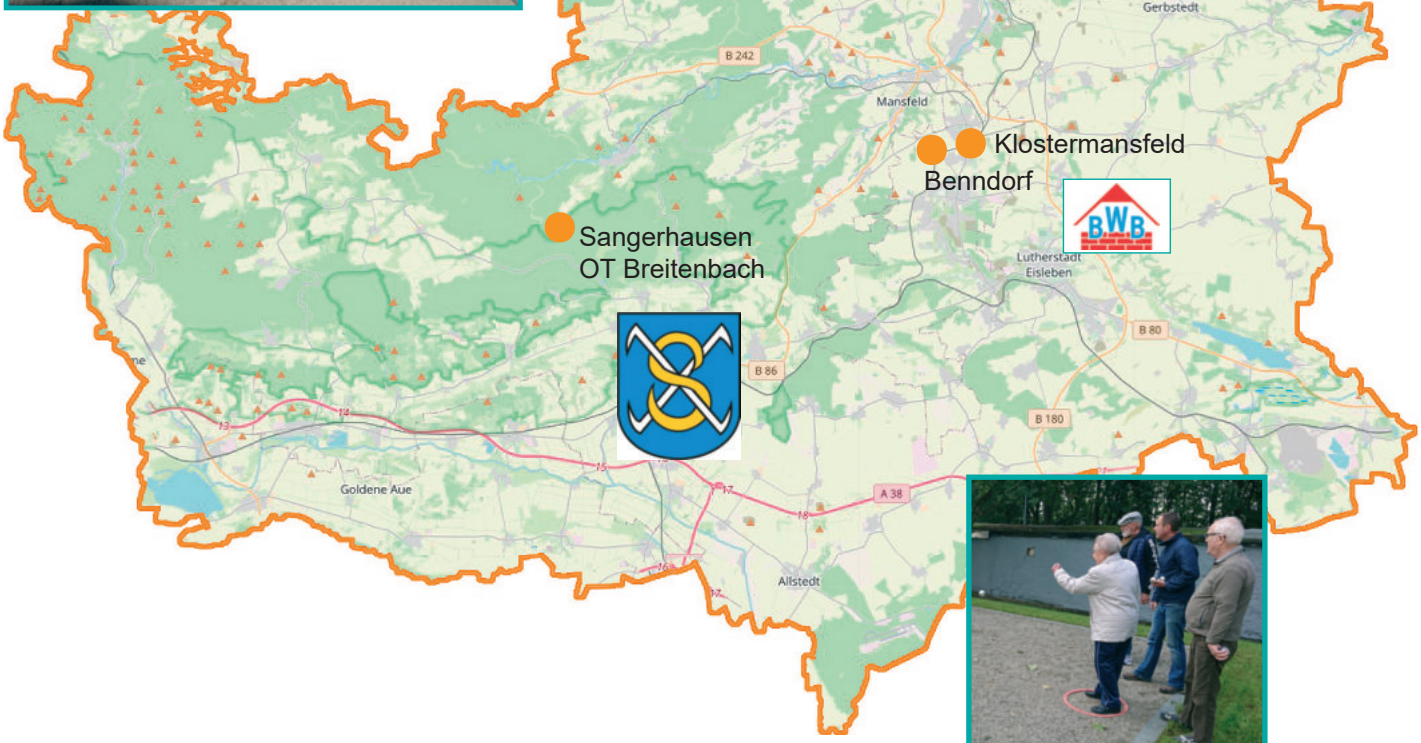
Das Boule-Spiel ist eine vor allem bei Senior*innen beliebte Sportart. Im Wettstreit müssen zwei Teams eine bestimmte Anzahl von Kugeln so nahe wie möglich an eine vorher geworfene Zielkugel heranwerfen. Die Spieler*innen trainieren unter moderater körperlicher Belastung Fertigkeiten, wie Geschicklichkeit, Auge-Hand-Koordination und Feinmotorik. Darüber hinaus fördert Boule soziale Kontakte und stärkt vor allem in kleinen Gemeinwesen die Gemeinschaft. In drei Gemeinden in Mansfeld-Südharz wurde ein Bouleplatz errichtet. Dafür stellte die Stadt Sangerhausen und die Benndorfer Wohnungsbau GmbH Flächen zur Verfügung. Zwischen Einrichtungen des betreuten Wohnens sind diese frei zugänglich. Auf Bitten des Bürgermeisters von Grillenberg wurde eine weitere Boulefläche mit einer Spielanleitung versehen. Die Standortwahl kompensiert mangelnde Bewegungsangebote in den Gemeinden bzw. im Wohnumfeld und ermöglicht nahegelegenen Senioreneinrichtungen die Nutzung. In Workshops des Deutschen Pétanque-Verbandes lernten Interessierte das Boule-Spielen kennen und trainierten verschiedene Abwurftechniken. Kümmerer leihen vor Ort Boule-Sets und Abwurfring aus.

Ergebnisse

- Bereitstellung einer Fläche und Übernahme der Pflege durch die Stadt Sangerhausen
- Bereitstellung von zwei Flächen und Übernahme der Pflege durch die Benndorfer Wohnungsbau GmbH
- 3 Bouleplätze mit Spielanleitung und Bank zum Ausruhen
- 1 ausgewiesene Boulefläche in Grillenberg mit Spielanleitung
- 4 Kümmerer mit je 2 Boule-Sets und 1 Abwurfring
- 7 Boule-Workshops mit 157 Teilnehmer*innen
- 1 Handlungsempfehlung für Nachnutzer*innen

Nachhaltigkeit

Die vier Bouleflächen stehen den Bewohner*innen auch nach Projektende zur Verfügung. Insbesondere Senior*innen können sie kostenfrei nutzen und bei den Kümmerern das nötige Equipment ausleihen, um Boule zu spielen. Die Flächeneigentümer sichern die Wartung der Bouleflächen. Interessierte Bewohner*innen sind im Spiel geschult und geben das erworbene Wissen weiter. Eine Spielanleitung ermöglicht auch ungeschulten Interessierten die Nutzung der Bouleflächen. Die gewonnen Erfahrungen können in einer Handlungsempfehlung nachgelesen werden.



Boule Workshop

Datum	Ort	Teilnehmer*innen
18.06.2019	Kelbra	40
20.06.2019	Sangerhausen	15
22.06.2019	Unterröblingen	22
17.09.2019	Sangerhausen	12
22.07.2021	Breitenbach	20
29.09.2021	Benndorf	27
29.09.2021	Klostermansfeld	21

Maßnahme 3

Teppichcurling

Teppichcurling ist eine Trendsportart aus Skandinavien und insbesondere in Schweden und Dänemark bekannt. Das Spiel ähnelt dem Eisstockschießen und wird vor allem bei Senior*innen immer beliebter. Zwei Teams treten auf einem Kunstrasenteppich gegeneinander an. Jeder kann sich beteiligen – egal ob trainiert oder untrainiert. Teppichcurling kann auch von Menschen mit körperlichen Einschränkungen aus einem Rollstuhl heraus gespielt werden. Das Spiel kann in Alltagskleidung ausgeübt werden und fördert Geschick, Taktik und Teamgeist. So wird nicht nur zur Bewegung angeregt, sondern auch das soziale Miteinander gefördert. In einem Workshop mit zwei Übungsleitern aus Berlin vom TSV Marienfelde 1890 e.V. lernten interessierte Seniorengruppen das Teppichcurling kennen. Das Set wurde an einen regionalen Sportverein übergeben, der sich verpflichtet hat, dieses kostenfrei auszuleihen. Seniorenvertretungen und -einrichtungen wurden über diese Möglichkeit informiert. Im Projektzeitraum wurde das Angebot ein Mal genutzt.

Ergebnisse

- 1 Teppichcurling-Set zur Ausleihe beim Athletischem Sportverein 1902 e.V.
- 20.10.2020 Teppichcurling-Workshop mit 19 Teilnehmer*innen
- Eine Aktion von Sportverein Athletischem Sportverein 1902 e.V.

Nachhaltigkeit

Das Teppichcurling-Set kann gut transportiert werden, ist schnell auf- und abzubauen und flexibel einsetzbar, sofern die Spielfläche eben und glatt ist. Dies ermöglicht einen vielfältigen Einsatz – vom Pflegeheim bis zur Sporthalle. Mit einem regionalen Sportverein wurde ein Kümmerer gewonnen, der das Set ausleiht, sodass Seniorengruppen und -einrichtungen das Set auch nach Projektende kostenlos nutzen können.

Arnstein
Hettstedt
B 242
Mansfeld
Lutherstadt Eisleben
B 80
B 86
Sangerhausen
B 180
A 38

Maßnahme 4

Bewegungsparcours

Die Errichtung eines frei zugänglichen Bewegungsparcours in Sangerhausen ermöglicht insbesondere älteren Bewohner*innen wohnortnah selbst aktiv zu werden. Um insbesondere inaktive Senior*innen zu erreichen, wurden Geräte ausgewählt, die besonders für ältere Menschen geeignet sind und Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördern. Der Bewegungsparcours liegt mitten in einem Wohngebiet und lädt bei Spaziergängen ein, sich auszuprobieren und gemeinsam bewegt Spaß zu haben. Interessierte Mitglieder eines Sportvereins wurden für die Nutzung des Parcours qualifiziert, sodass regelmäßig auch begleitete Bewegungsangebote an dem Parcours stattfinden können.

Ergebnisse

- Bereitstellung des Geländes durch die Stadt Sangerhausen
- Übernahme der Wartung und Pflege durch die Stadt Sangerhausen
- 1 Bewegungsparcours mit 6 Geräten, Nutzungshinweisen und einer Bank zum Ausruhen
- 29.03.2022 Schulung von 3 Kümmerern
- 29.03.2022 Eröffnungsveranstaltung, 21 Teilnehmer*innen
- 1 Handlungsempfehlung für Nachnutzer*innen

Nachhaltigkeit

Der Bewegungsparcours steht den Bewohner*innen, insbesondere den älteren Menschen von Sangerhausen auch nach Projektende generationsübergreifend zur Verfügung. Die Stadt sichert die regelmäßige Wartung und Pflege des Parcours. Die Ausbildung von Mitgliedern eines regionalen Sportvereins sichert begleitete Bewegungsangebote an dem Parcours auch über das Projektende hinaus. Eine Handlungsempfehlung gibt anderen Kommunen Hinweise zur Etablierung von „Bewegungsorten“.

Arnstein
Hettstedt
Gerbstedt
B 242
Mansfeld
Lutherstadt Eisleben
B 80
B 86
Sangerhausen
B 180
A 38
Goldene Aue

Maßnahme 5

Bewegungstreff

Ein Bewegungstreff ist ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot, dass älteren Menschen Teilhabe ermöglicht, ohne eine Verpflichtung einzugehen und keine größere Ausstattung erfordert. Das Bewegungsangebot startet regelmäßig, am gleichen Ort, an einem festen Tag der Woche, zu einer festen Uhrzeit und findet überwiegend im Freien statt. Interessierte können sich darauf einstellen, müssen sich aber nicht anmelden. Die Teilnahme ist freiwillig. Ziel des Treffs ist es, Senior*innen zusammenzuführen und in Bewegung zu bringen. Gemeinsam unterwegs zu sein, leichte Bewegungsübungen durchzuführen und dafür zu nutzen, was der Weg bietet, beschreibt das Angebot. So werden sowohl körperliche als auch soziale Aspekte gefördert. In einer Fortbildung des Deutschen Turner-Bundes e.V. wurden drei Ehrenamtliche ausgebildet, die nun Bewegungstreffs für ältere Menschen in ihren Ortschaften anbieten.

Ergebnisse

- 12.05.2021 Online-Fortbildung Bewegungstreffleiter*in mit 3 Teilnehmer*innen
- 1 Bewegungstreff in Südharz OT Dittichenrode mit durchschnittlich 4 Teilnehmer*innen
- Jüngste Teilnehmer*in: 20 Jahre
- Älteste Teilnehmer*in: 77 Jahre
- 1 Einrichtung bietet ein öffentliches Angebot an

Nachhaltigkeit

Durch die Fortbildung von Ehrenamtlichen, die den Bewegungstreff als Kümmerer begleiten, ist die Fortsetzung der Maßnahme für Senior*innen auch über das Projektende hinaus gesichert. Die kostenfreie Durchführung im Freien in Alltagskleidung trägt zum Fortbestand des Angebots ebenso bei, wie die Unverbindlichkeit der Teilnahme und die Kostenfreiheit.

Arnstein
Hettstedt
Gerbstedt
B 242
Mansfeld
Lutherstadt Eisleben
B 80
B 86
B 180
A 38
Allstedt
Goldene Aue
Südharz OT
Dittichenrode

Maßnahme 6

ErlebniSTanz

Das Tanzen ist in jeder Altersgruppe eine beliebte Möglichkeit der Freizeitgestaltung. Es fördert verschiedene motorische Fähigkeiten, wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Senior*innen bietet diese Aktivität eine Möglichkeit, sich ohne viel Ausrüstung und Vorkenntnisse allein, zu zweit oder in der Gruppe zu bewegen. Gemeinsam mit dem Deutschen Seniorentanzverband e.V. wurde ErlebniSTanz im Landkreis Mansfeld-Südharz angeboten. Dieses Tanzangebot wurde speziell für ältere Menschen und für Menschen mit Beeinträchtigungen entwickelt. In vier Workshops hatten potenzielle Übungsleiter*innen und Senior*innen die Möglichkeit, den ErlebniSTanz auszuprobieren. Das Angebot mündete in einer Ausbildung, bei der interessierte Mitarbeiter*innen aus Senioreneinrichtungen sowie Ehrenamtliche kostenfrei auf die Anleitung eigener Gruppen vorbereitet wurden.

Ergebnisse

- 24.09.2019 Tanz-Workshop in Breitenbach, 19 Teilnehmer*innen
- 10.07.2021 ErlebniSTanz-Workshop in Hettstedt, 21 Teilnehmer*innen
- 17.07.2021 ErlebniSTanz-Workshop in Eisleben, 30 Teilnehmer*innen
- 21.10.2021 - 24.10.2021 Grundlehrgang „ErlebniSTanz“, 18 Teilnehmer*innen
- 05.03.2022 ErlebniSTanz-Workshop in Mansfeld, 16 Teilnehmer*innen
- 05.03.2022 ErlebniSTanz-Workshop in Wolfsberg, 12 Teilnehmer*innen
- 11 ausgebildete Tanzlehrer*innen
- 3 Einrichtungen bieten dauerhafte Tanzangebote an
- 1 Handlungsempfehlung für Nachnutzer*innen

Nachhaltigkeit

Die Ausbildung von Übungsleiter*innen ist die Basis für eine regionale Verstetigung des Angebotes. Vor allem da, wo Senioreneinrichtungen Mitarbeiter*innen ausbilden ließen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass im Anschluss an das Projekt Tanzangebote für Senior*innen durchgeführt werden. Eine Handlungsempfehlung unterstützt interessierte Kommunen, eigenen Tanzangebote für Senior*innen aufzubauen.

Arnstein
Hettstedt
Geberstedt
OT Friedeburg
Mansfeld
Mansfeld OT Siebigerode
Sangerhausen
OT Wolfsberg
Lutherstadt Eisleben
Allstedt
B 242
B 86
B 80
B 180
A 38

Maßnahme 7

Rollatortraining

Mit zunehmendem Alter gewinnen Gehhilfen wie der Rollator an Bedeutung. Mit dem Rollator bremsen, drehen und manövrieren hört sich leicht an, gestaltet sich in der Realität aber oft schwierig. Hohe Bordsteine, verstellte Gehwege oder Schienen sind Hindernisse, die mit dem Rollator gar nicht so einfach zu bewältigen sind. Im Rollatortraining erfahren die Teilnehmenden nicht nur wie man seinen Rollator richtig einstellt, auch wie man Stufen meistert oder in einen Bus einsteigt, wird gezeigt und geübt. Nur wer seinen Rollator sicher beherrscht, kann seine Aufmerksamkeit auf den Straßenverkehr richten. Außerdem können so Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vorgebeugt und Stürze vermieden werden. Dass die fahrbare Gehilfe auch als Trainingsgerät genutzt werden kann, ist kaum bekannt. Im Training werden verschiedene Übungen vorgestellt, mit denen Kraft, Ausdauer und Konzentration gefördert werden können. Auch Spiel und Tanz ist mit dem Rollator möglich.

Ergebnisse

- 21.11.2020 Ausbildung „Rollator-Training – vielseitig und alltagsrelevant“, 1 Teilnehmerin
- 1 Einrichtung bietet ein öffentliches Angebot an

Nachhaltigkeit

Die Ausbildung einer Ehrenamtlichen zur Rollator-Trainerin ermöglicht ein dauerhaftes öffentliches Angebot für Senior*innen der Region. Das Training selbst sichert Mobilität und Sturzfreiheit bei den Teilnehmer*innen.

Rollator-Führerschein
Rollator-Training
Sicherheits-Check
Tipps und Tricks
rund um den Rollator
Bus-Training (Ein- und Aussteigen ...)

Arnstein
Hettstedt
Gerbstedt
B 242
B 86
B 180
Sangerhausen
Goldene Aue
Allstedt

Maßnahme 8

Wassergymnastik

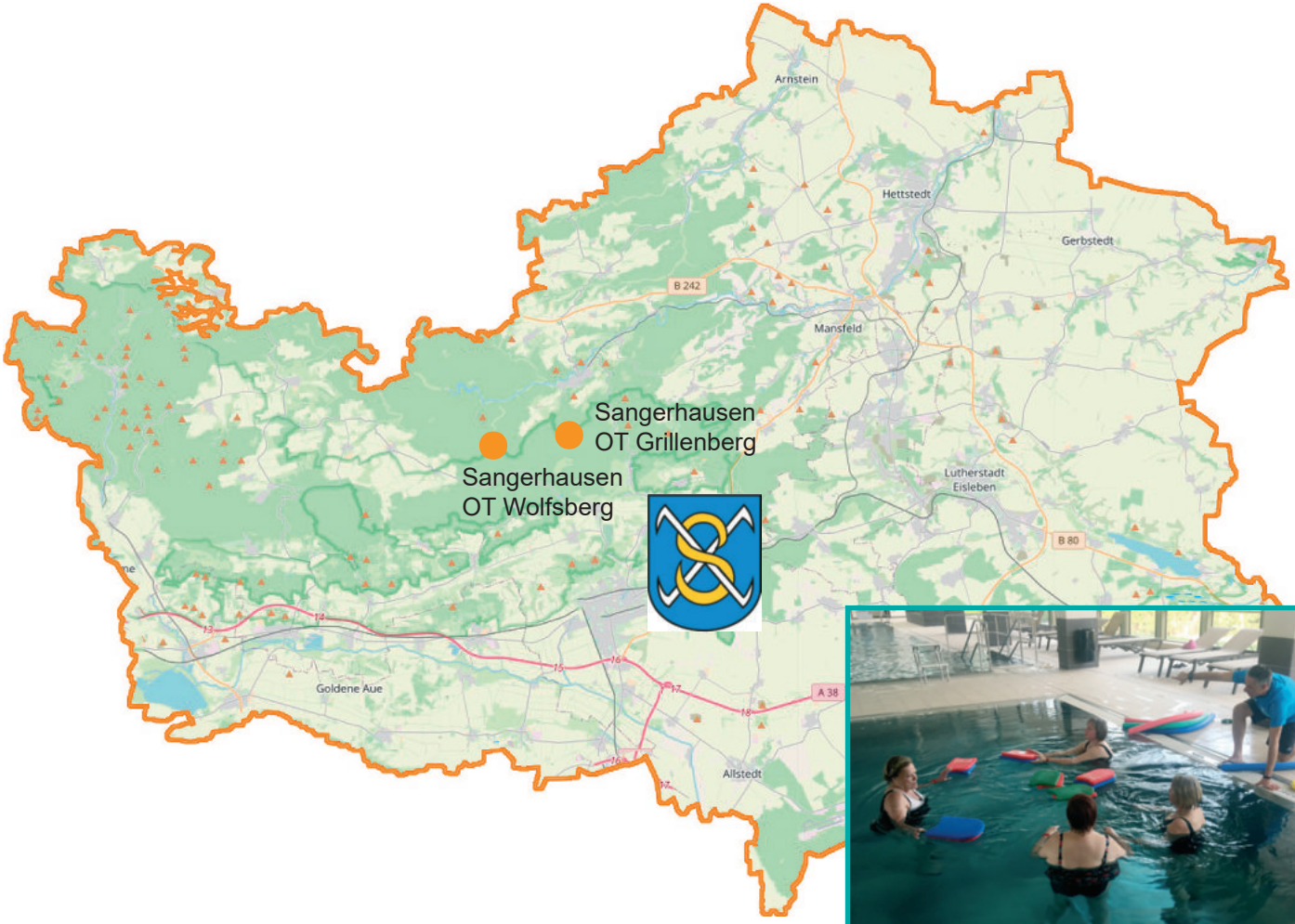
Das spezielle Bewegungstraining im Wasser stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskulatur und verbessert Beweglichkeit und Koordination, während gleichzeitig Gelenke und Bänder geschont und die Wirbelsäule entlastet werden. Daher eignet sich dieses Bewegungsangebot besonders für ältere Menschen. Gemeinsam mit den Ortsbürgermeistern und in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt wurde die Idee, im Sommer hier Aquafitness bzw. Wassergymnastik für Senior*innen anzubieten, entwickelt. Zwei Freibäder wurden dafür gewonnen und mit Materialien, wie Poolnudeln und Schwimmbrettern ausgestattet. In Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Gesundheit und Bewegungstherapie Sangerhausen wurden Ehrenamtliche als Übungsleiter*innen ausgebildet, die im Sommer in den beiden Freibädern Wassergymnastikangebote umsetzen.

Ergebnisse

- 2 Freibäder mit Materialien ausgestattet
- 02.04.2019 Fortbildung Aquafitness Teil 1, 7 Teilnehmer*innen
- 09.04.2019 Fortbildung Aquafitness Teil 2, 6 Teilnehmer*innen
- 28.05.2019 Fortbildung Aquafitness Teil 3, 3 Teilnehmer*innen
- 28.06.2019 Auftakt Aquafitness in Wolfsberg, 10 Teilnehmer*innen
- 25.03.2022 Fortbildung Wassergymnastik mit 3 Teilnehmer*innen
- 6 ausgebildete Ehrenamtliche für Bewegungsangebote im Wasser

Nachhaltigkeit

Durch die Ausbildung von Übungsleiter*innen und die Ausstattung der beiden Freibäder mit Materialien können in den Sommermonaten langfristig Wassergymnastikangebote für Senior*innen unterbreitet werden.


Arnstein
Hettstedt
Gerbstedt
B 242
Mansfeld
Sangerhausen
OT Grillenberg
Sangerhausen
OT Wolfsberg
Lutherstadt
Eisleben
B 80
Goldene Aue
A 38
Allstedt

Maßnahme 9

Wandern

Wandern ist eine niedrigschwellige Möglichkeit, sich täglich zu bewegen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie dem Abbau des Bewegungsapparates entgegenzuwirken. Die körperliche Aktivität wirkt sich nachweislich positiv auf Puls, Blutdruck, Gleichgewichtsinn, Orientierung und auf die allgemeine körperliche und seelische Befindlichkeit aus. Deshalb ist Wandern für ältere Menschen eine geeignete Aktivität, um sich fit zu halten. In einem zweitägigen Workshop in Kooperation mit dem Harzklub e.V. wurden zwölf Interessierte zu Wanderbegleitern ausgebildet, die zukünftig ehrenamtlich geführte Wanderungen anbieten. Darüber hinaus wurden in Kooperation mit der KGC rund um die Stadt Sangerhausen drei barrierearme Wanderwege identifiziert und ausgewiesen.

Ergebnisse

- 25.09.2021 - 26.09.2021 Workshop „Geführte Wanderungen – ein Naturerlebnis für Jung und Alt“ mit 12 Teilnehmer*innen
- 1 Handlungsempfehlung für Nachnutzer*innen

Nachhaltigkeit

Die zwölf ausgebildeten Wanderbegleiter werden auch nach Projektende geführte Wanderungen in Sangerhausen und Umgebung anbieten. Hinweise zur Etablierung von barrierearmen Wanderwegen in einer Handlungsempfehlung ermöglichen anderen interessierten Kommunen die Nachnutzung.

Sangerhausen
OT Wolfsberg
Mansfeld
Lutherstadt
Eisleben
Allstedt
B 242
B 86
B 80
B 180
A 38

Maßnahme 10

Aktionstag

Zum Abschluss des Projektes wurde in Sangerhausen ein Aktionstag „Bewegt in Mansfeld-Südharz“ durchgeführt. Neben einem Fachvortrag zur Bedeutung von Bewegung und Aktivität im Alter, stellten Einrichtungen der Region Mansfeld-Südharz ihre Bewegungsangebote vor. Außerdem konnten die Teilnehmenden verschiedene Mitmach-Angebote ausprobieren, wie z. B. Elemente des Alltagstrainings, Tanzen, Teppichcurling oder Boule. Der Kreisseniorenrat präsentierte sich ebenfalls.

Ergebnisse

- 23.03.2022 Aktionstag „Bewegt in Mansfeld-Südharz“ mit 46 Teilnehmer*innen

Nachhaltigkeit

Am Aktionstag hatten die Bürger*innen der Region die Möglichkeit, sich über die verschiedene Bewegungsmaßnahmen, die im Rahmen des Projektes entstanden oder bereits vor Ort vorhanden sind, zu informieren. Einige Angebote konnten außerdem ausprobiert werden. Der Aktionstag diente der Motivation, an regelmäßig stattfindenden Angeboten teilzunehmen. Außerdem hatten die Aktiven des Landkreises die Möglichkeit, sich untereinander zu vernetzen.

Arnstein
Hettstedt
Gerbstedt
B 242
Mansfeld
Lutherstadt Eisleben
B 86
Sangerhausen
B 180
A 38
Goldene Aue

Regionale Kooperationspartner	**Angebote**
Landkreis Mansfeld-Südharz	Steuerkreis Bürgerbefragung
Mitarbeiterin Gesundheitsamt, Landkreis Mansfeld-Südharz	Steuerkreis
Gleichstellungsbeauftrage, Landkreis Mansfeld-Südharz	Steuerkreis
Kreisseniorenrat, Landkreis Mansfeld-Südharz	Steuerkreis
Stadt Sangerhausen	Steuerkreis Bouleplätze Bewegungsparcours
Fachdienstleiterin Soziales und Sport, Stadt Sangerhausen	Steuerkreis
Gleichstellungsbeauftrage, Stadt Sangerhausen	Steuerkreis
Stadtseniorenrat, Stadt Sangerhausen	Steuerkreis
Vorstand, Feuerwehr Dorfgemeinschafsverein Wolfsberg e.V.	Steuerkreis
Till e.V., Südharz	AlltagsTraining im Quartier Bewegungstreff
Kunsthof Molmerswende / LIWET e.V., Stadt Mansfeld	AlltagsTraining im Quartier
Alexa Seniorenresidenz, Eisleben	AlltagsTraining im Quartier
Dorfgemeinschaftshaus Rotha, Sangerhausen	AlltagsTraining im Quartier
Mehrgenerationenhaus Eisleben	AlltagsTraining im Quartier
Kreisbehindertenverband Eisleben	AlltagsTraining im Quartier
Pflegedienst Beinert, Eisleben	AlltagsTraining im Quartier
Gemeinde Siebigerode	AlltagsTraining im Quartier
SG Friedeburg e.V., Friedeburg	Tanzen
Seniorenrat Hettstedt/ Heimatverein Hettstedt, Hettstedt	Tanzen
BSC 1930 Siebigerode e.V., Siebigerode	Tanzen
SV für Gesundheit und Rehabilitation Sangerhausen e.V., Sangerhausen	Rollatortraining
Ortsbürgermeisterin, Breitenbach	Boule
Benndorfer Wohnungsbau GmbH	Boule
Athletischem Sportverein 1902 e.V.	Teppichcurling
Freibad Grillenberg	Wassergymnastik
Freibad Wolfsberg	Wassergymnastik

Impressum

Herausgeber:	Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Autorinnen:	Dr. Elena Sterdt Annika Pingel
Redaktion:	Martina Kolbe Dr. Elena Sterdt
Foto:	LVG; Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten mit Lizenz: Open Database License (ODbL)
Layout:	Katrin Rost
Auflage:	500
Erschienen:	2022

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

Quellenverweise

1 Landkreis Mansfeld-Südharz: Der Landkreis. https://www.mansfeldsuedharz.de/de/der-landkreis.html, Stand 14.03.2022.
2 Statistisches Landesamt, Berechnungen Ministerium für Landesentwicklung und Verkehr Sachsen-Anhalt: Demografie-Monitor. http://www.demografiemonitor.de/, Stand 14.03.2022.
3 Lampert, Thomas; Schmidtke, Claudia, Borgmann; Lea-Sophie; Poethko-Müller, Christina & Kuntz, Benjamin (2018): Subjektive Gesundheit bei Erwachsenen in Deutschland. In: Robert-Koch-Institut: Journal of Health Monitoring, 3(2), S. 64-71.
4 Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (2021): Bürgerbefragung im Landkreis Mansfeld-Südharz 2020. Magdeburg.
5 Robert Koch-Institut (2018): Subjektive Gesundheit bei Erwachsenen. Journal of Health Monitoring 3(2).
6 Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (2021): Bürgerbefragung im Landkreis Mansfeld-Südharz 2020. Magdeburg.
7 Anja Schienkiwitz, Gert B.M. Mensink, Ronny Kuhnert, Cornelia Lange (2017): Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland. In: Journal of Health Monitoring 2017 2 (2).
8 AOK (2019): Gesundheitsatlas Sachsen-Anhalt. Diabetes mellitus Typ 2, Berlin.
9 Landesamt für Verbraucherschutz Sachsen-Anhalt. Gesundheitsprofile Sachsen-Anhalt. https://lavst.azurewebsites.net/gbe-net/profile/kreisgesundheitsprofile/atlas.html, Stand: 02.02.2022.
10 World Health Organization (2020): Physical activity, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=Adults%20aged%2018%E2%80%9364%20years&text=may%20increase%20moderate%2Dintensity%20aerobic,week%20for%20additional%20health%20benefits, Stand: 15.04.2021.
11 LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. (2020): Statistik 2020 des LandesSportBundes Sachsen-Anhalt e.V., Online-Publikation, http://www.lsb-sachsen-anhalt.de/2015/o.red/theme/files/datei/1589953592-StatistikdesLSBSachsenAnhalt.pdf; Stand: 15.04.2021.
12 Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (2021): Bürgerbefragung im Landkreis Mansfeld-Südharz 2020. Magdeburg.
13 Weitere Informationen zu den Gesundheitszielen unter: https://gesundheitsziele.de/cgi-bin/render.cgi?__cms_page=gz_in_den_bl_sachsen-anhalt