

„Trittsicher in die Zukunft“: Auftakt zur Gesundheitskampagne für Seniorinnen und Senioren

Das Präventionsprogramm „Trittsicher in die Zukunft“ soll mithilfe von Bewegungskursen den Folgen altersbedingter Erkrankungen entgegenwirken. Für Seniorinnen und Senioren in den Bundesländern Sachsen-Anhalt, Thüringen, Sachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg wird das Angebot ab Januar 2024 flächendeckend umgesetzt. Um den Mehrwert dieser Kampagne zu vermitteln, führt der Deutsche Städte- und Gemeindebund in Zusammenarbeit mit der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) und dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK) Regionalkonferenzen durch. Die erste dieser Konferenzen fand am 05. Juni 2023 in Magdeburg statt.

Zur Auftaktveranstaltung am Montag, den 05.06.2023 kamen im Magdeburger Ratssaal rund 40 Vertreterinnen und Vertreter von Kommunen aus dem Umland sowie Multiplikatoren aus den Sektoren Gesundheit und Soziales zusammen. Petra Grimm-Benne, Sozialministerin von Sachsen-Anhalt, verwies in ihrem Eröffnungsvortrag auf die Dringlichkeit des Ausbaus präventiver Gesundheitsangebote in einer immer älter werdenden Gesellschaft und die bewegungsfreundliche Gestaltung der Kommunen. Den Herausforderungen des demografischen Wandels könne nur mit einem partnerschaftlichen Zusammenspiel aus Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft begegnet werden, betonte die Ministerin. „In Sachsen-Anhalt wird einer gesunden körperlichen Aktivität im Rahmen von Gesundheitsförderung und Prävention eine besondere Bedeutung beigemessen. Bewegung ist bis ins hohe Alter unverzichtbar für die Gesundheitsförderung, beugt vielen Krankheiten vor und unterstützt psychisches und körperliches Wohlbefinden.“, so Ministerin Grimm-Benne.

Kommunen können an dieser Stelle eine Schlüsselrolle einnehmen und den Wandlungsprozess aktiv mitgestalten. „Trittsicher in die Zukunft“ setzt genau dort mit dem Ziel an, durch ein flächendeckendes Angebot an Bewegungskursen auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren einzugehen. Die Projektleitung (SVLFG) stellte dem Teilnehmerkreis das Programm in der Theorie vor und verwies dabei insbesondere auf den Mehrwert, den Städte und Gemeinden aus der Umsetzung erzielen können. Sie fungieren für die Menschen vor Ort als Begegnungs- und Beratungsstätte und können sich als sorgende Institutionen etablieren. Gleichzeitig wird die Entstehung (inter)kommunaler Netzwerke gefördert, die tragfähige Strukturen für die gewünschte flächendeckende Umsetzung des Programms bilden. Für die Demonstration der Kursinhalte stellte das RBK, Leitung Telemedizin, die App-Anwendungen für die digitale Komponente der Kursgestaltung vor. Die Kursstruktur beinhaltet neben Trainings vor Ort die Möglichkeit, eigenständig und ohne Ortsbindung mit einem Tablet zu trainieren. Eine Trainingsapplikation sowie Tablets werden dafür leihweise bereitgestellt. Zusätzlich werden Kurse für die Bereiche Ernährung und Sicherheit im eigenen Wohnumfeld angeboten. Auf diese Weise sollen auch die digitalen Kompetenzen der Seniorinnen und Senioren langfristig gestärkt werden. In einem abschließend moderierten Podiumsgespräch diskutierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Fragestellung, wie die Kommunen in Sachsen-Anhalt auch mit Blick auf den demografischen Wandel zukunftsfähig gestaltet werden können und was es dafür seitens der Lokal-, Regional- und Landespolitik braucht. Konsens bestand darüber, dass insbesondere in Zeiten des Wandels starke Kommunen als Ankerpunkte fungieren.

Im Kern muss bei der Schaffung passgenauer Angebote zielgerichtet auf die Bedürfnisse jeder Generation eingegangen werden. „Trittsicher in die Zukunft“ hat das Potenzial, doppelt zu wirken: das Programm stärkt lokale Netzwerke und dient gleichsam als funktionale Bereicherung für die Lebenswelt von Seniorinnen und Senioren.

Weitere Informationen und umfangreiche Kontaktmöglichkeiten können auf der Homepage des Deutschen Städte- und Gemeindebundes (www.dstgb.de/themen/trittsicher) und auf der Programm-Homepage (www.zukunft-trittsicher.de) eingesehen werden.