

GESUND & AKTIV
ÄLTER WERDEN



So sind wir!

Gesund und aktiv älter werden in Sachsen-Anhalt

Dokumentation der Regionalkonferenz
Magdeburg 17. November 2011



Impressum

Herausgeber: Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e. V.
Badestraße 2
39114 Magdeburg
www.lv-gesundheit-sachsen-anhalt.de

Autoren: Martina Kolbe
Mandy Waberer
Sigrid Wege

Redaktion: Martina Kolbe

Layout: Stefan Plesse

Fotos: Foto Liebl, Simone van den Berg (fotolia)

Druck: Druckerei Mahnert GmbH, Aschersleben

Auflage: 2.200

Erschienen: März 2012

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des
Bundesministerium für Gesundheit
Postfach 91 01 52
51071 Köln
www.bzga.de

Bestellnummer: 61412011

Alle Rechte vorbehalten.

So sind wir!

Daten und Fakten für Sachsen-Anhalt

Bevölkerung 2010

- 2.335.006 Einwohner

Prognose 2025

- 1.939.342 Einwohner

Geburten 2010

- 17.300 Lebendgeborene



Pflegebedarf (Pflegestatistik 2009)

- 80.667 Pflegebedürftige

Bevölkerung nach Altersgruppen 2010

- 20,4 % unter 25-Jährige
- 55,4 % 25-bis 65-Jährige
- 24,2 % 65-jährig und älter

Prognose 2025

- 31,2 % 65-jährig und älter



Versorgung (Pflegestatistik 2009)

- 511 Pflegedienste 7.904 Beschäftigte
- 438 Pflegeheime 17.301 Beschäftigte
- 20 Vorsorge- und Rehaeinrichtungen
- 50 Krankenhäuser

Bürgerschaftliches Engagement

- in 10 Landkreisen Freiwilligenagenturen, Ehrenamtsbörsen und Engagementzentren
- 27 Mehrgenerationenhäuser



Inhalt

	Thematische Einleitung	3
1.	Grußworte	
	Prof. Dr. Andreas Geiger	4
	Norbert Bischoff	4
	Dr. Monika Köster	5
2.	Impulsreferate	10
2.1	Vom passiven zum produktiven Altern: Ansätze und Strategien der Prävention und Gesundheitsförderung	10
2.2	Daten der Gesundheitsberichterstattung (GBE) zum Älterwerden in Sachsen-Anhalt – eine Chance für die Gesundheitsförderung und Prävention	12
3.	Posterpräsentationen	13
4.	Foren	27
4.1	Wir leben gesund – Balance halten	27
4.2	Wir wirken mit – Bürgerschaftlich engagiert	30
4.3	Wir sorgen vor – Angebote nutzend	32
4.4	Wir engagieren uns – Gesellschaft mitgestalten	35
5.	Kooperationspartner und Referenten	38

Thematische Einleitung

Der Demographische Wandel ist mit seinen tiefgreifenden Auswirkungen auf alle gesellschaftlichen Bereiche im öffentlichen Diskurs angekommen. Grund für die Veränderungen in der Bevölkerungszusammensetzung sind die seit Mitte der 1970er Jahre in Westdeutschland anhaltend niedrigen Geburtenraten sowie geringe Zuwanderungszahlen, die den Überschuss der Sterbefälle gegenüber den Geburten nicht kompensieren. Besonders ausgeprägt ist dieser Prozess in Sachsen-Anhalt. Auch hier gingen die Geburtenzahlen dramatisch zurück. Hinzu kam eine massive Abwanderung von jüngeren Personengruppen vor allem in den Westen Deutschlands. Das Ergebnis dieser regional mit unterschiedlicher Intensität erfolgenden Prozesse sind Schrumpfung und Alterung der Bevölkerung und eine Differenzierung kommunaler Entwicklung in Wachstumsgebiete und Regionen mit rückläufiger Entwicklung.

Nach der 5. Regionalisierten Bevölkerungsprognose ist im Zeitraum von 2008 bis 2025 mit einem Bevölkerungsrückgang von 18,6 % zu rechnen. Gravierender als diese Abnahme sind die Verschiebungen im Altersaufbau der Gesellschaft. Die Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter wird gegenüber dem Jahr 2009 bis zum Jahr 2015 um knapp 9,1 % bzw. bis zum Jahr 2025 um gut 26,3 % abnehmen. Dieser Rückgang wird erhebliche Auswirkungen auf das Fachkräfteangebot für die Wirtschaft haben. Die älteren Jahrgänge bleiben stark besetzt. Der Anteil hochbetagter Menschen über 85 Jahre wird deutlich ansteigen, was erheb-

liche Auswirkungen auf den Gesundheits- und Pflegedienstleistungsbereich haben wird.

Die Zahl der Personen im Rentenalter wird bezogen auf die Zahl der Personen im Erwerbsalter vor allem in den Landkreisen stark zunehmen, so dass 2025 auf 100 Erwerbsfähige bis zu 72 Personen im Rentenalter kommen. Die Entwicklung in Magdeburg und Halle verläuft wesentlich günstiger: Auf 100 Erwerbsfähige werden 2025 nur 42 bzw. 45 Menschen im Rentenalter kommen und gleichzeitig etwas mehr Kinder und Heranwachsende als in den Landkreisen. Die Wahrung gleichwertiger Lebensverhältnisse im gesamten Land bleibt daher für die kommenden Jahre eine Herausforderung.

Eine zentrale Aufgabe für die Kommunen ist es, eine möglichst hohe Lebensqualität für die Seniorinnen und Senioren zu erreichen. Deshalb wird es mehr als in den vergangenen Jahrzehnten neben der Sicherung der Versorgung darauf ankommen, die Gesundheit der Älteren zu fördern und ihre Potenziale zu nutzen. In der Regionalkonferenz „So sind wir! Gesund und aktiv älter werden in Sachsen-Anhalt“ standen diese Herausforderungen auf der Tagesordnung. Daten und Fakten wurden präsentiert und aus der Praxis berichtet. Ca. 80 Vertreterinnen und Vertreter aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung sowie aus Politik und Verwaltung tauschten sich aus und diskutierten miteinander über Chancen und Risiken für ein gesundes Älterwerden in Sachsen-Anhalt.

1. Grußworte



Prof. Dr. Andreas Geiger,
Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V.

Prof. Dr. Andreas Geiger **Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.**

eröffnete als Vorsitzender der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. die Regionalkonferenz „So sind wir! Gesund und aktiv älter werden in Sachsen-Anhalt“. Er begrüßte die Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft, hieß Seniorenvertretungen und Fachkräfte der Seniorenarbeit sowie aus dem Gesundheitswesen willkommen und propagierte den interdisziplinären Austausch. Da es kein Patentrezept gäbe, gesund alt zu werden, seien die Bereiche zu identifizieren und weiterzuentwickeln, die ein gesundes Altern ermöglichen. Er legte den Teilnehmenden das Ziel nahe – den aktuellen Stand gesunden Alterns im Land Sachsen-Anhalt zu reflektieren, sich und ihre Strukturen zu vernetzen und gute Beispiele aus der Praxis in andere Landesteile zu transferieren. Er lud zur Inspiration und zur Neugierde auf ein gesundes und aktives Älterwerden mit all seinen Facetten ein und dankte für die Bereitschaft, den Prozess des Älterwerdens unserer Gesellschaft bewusster gesund zu gestalten und ihn als einen Reifeprozess für ein liebens- und lebenswertes Sachsen-Anhalt zu betrachten.



Norbert Bischoff,
Arbeits- und Sozialminister Sachsen-Anhalt

Norbert Bischoff **Minister für Arbeit und Soziales Sachsen-Anhalt**

begrüßte die Teilnehmenden und verwies in seiner Rede auf die Vielfältigkeit des Alterns und die notwendigen Rahmenbedingungen, die ein gesundes und aktives Altern ermöglichen. Es bedürfe spezifischer Strategien, die die regionalen Besonderheiten berücksichtigen. Er umriss das Seniorenpolitische Programm „Aktiv und selbstbestimmt“ und skizzierte einige im Land Sachsen-Anhalt bereits umgesetzte Maßnahmen und erfolgversprechende Ansätze, wie bspw. die Mehrgenerationenhäuser. Darüber hinaus verwies Minister Bischoff auf die besondere Berücksichtigung von Seniorinnen und Senioren als Zielgruppe im Gesundheitsziele-

prozess des Landes. Er betonte die Herausforderungen im Kontext zum demografischen Wandel, vor denen das Bundesland Sachsen-Anhalt steht und lobte das große Engagement von Institutionen, Akteurinnen und Akteuren, Vereinen und Verbänden, die sich für die Interessen und Belange älterer Menschen einsetzen. Abschließend wünschte er der Veranstaltung einen guten Verlauf mit anregenden Diskussionen und vielen Impulsen.

Dr. Monika Köster
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Sehr geehrter Herr Minister Bischoff,
sehr geehrter Herr Prof. Geiger,
sehr geehrte Frau Prof. Walter,
sehr geehrter Herr Dr. Wahl,

meine sehr geehrten Damen und Herren,
ich freue mich, Sie heute hier in Magdeburg zu unserer Regionaltagung begrüßen zu können. Die heutige Konferenz findet im Rahmen der BZgA-Veranstaltungsreihe „Gesund und aktiv älter werden“ statt. Diese Tagungen führen wir in allen Bundesländern durch, gemeinsam mit den jeweiligen Akteuren.

Daher möchte ich mich zunächst bei Herrn Minister Bischoff sowie auch der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. für die gute Kooperation bei der Planung und Vorbereitung der Konferenz bedanken. Wir können ja bereits auf eine langjährige gute Zusammenarbeit zurückblicken, so z. B. im Zusammenhang des Nationalen Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“.

Gerade die Vernetzung und das Zusammenwirken von Bund, Ländern und Kommunen sind wichtig, denn die demografische Entwicklung bringt eine Reihe von Herausforderungen und Chancen mit sich. Wenn wir sektorübergreifend arbeiten und zudem



Dr. Monika Köster,
BZgA

viele Bereiche einbeziehen, haben wir die Aussicht, hier wirklich etwas zu erreichen.

Kurz vor dem Start des Europäischen Jahres 2012 des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen wollen wir uns im Rahmen der heutigen Tagung explizit die Frage stellen, auf welche Weise wir ein gesundes Älterwerden in den Regionen unterstützen können. Daher freue ich mich sehr darüber, dass wir uns heute in diesem Kreis und in der Zusammensetzung sehr unterschiedlicher Akteurs- und Arbeitsbereiche gemeinsam die Zeit nehmen, die anstehenden Fragen und Herausforderungen zu diskutieren.

Ein Blick auf die Fakten: Die Menschen werden älter – eine gute Nachricht. Die Zusammensetzung der Bevölkerung ändert sich. Wir reden über Gesellschaften mit immer mehr älteren Menschen. Bis zum Jahr 2030 werden ca. 28 Millionen Menschen über 60 Jahre in Deutschland leben. Wichtig ist es, dass Menschen ihr Leben so lange wie möglich aktiv gestalten können, dass sie ihre Ressourcen ausschöpfen können, dass sie sich einbringen können, dass sie teilhaben. Dies ist ein zentraler Aspekt im Zusammenhang der Gesundheitsförderung. Es geht um Teilhabe an vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens. In diesem Zusammenhang sind auch Anerkennung und Wertschätzung wichtig, ebenso stellt sich die Frage der Sinnstiftung. Soziale Kontakte sind von zentraler Bedeutung, der Austausch miteinander, auch zwischen den Generationen. Es geht um ein

Mitreden und Mitgestalten, um gelebte Partizipation, um ein Mehr an Lebensqualität.

Es geht in diesem Zusammenhang immer auch um ein zeitgemäßes und realistisches Altersbild. Wir sollten darauf achten, nicht nur von Defiziten, von Belastungen, Problemen und Kosten zu sprechen – wir alle kennen die Begriffe „Alterslast“, „Vergreisung der Gesellschaft“. Wir sollten vor allem die Potentiale aufzeigen – für jeden Einzelnen und für die Gesellschaft.

Meine Damen und Herren, Älterwerden ist ein Prozess und wir sollten uns vor Augen halten, dass „älter sein“ bzw. „alt sein“ eine Lebensphase von in der Regel mehreren Jahrzehnten umfasst. Diesem langen Zeitraum sollten wir sehr bewusst eine eigene und spezifische Bedeutung zusprechen. Es geht um Selbstbestimmung, um Gestaltungsmöglichkeiten, um Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte und hiermit auch um ganz zentrale Aspekte eines gesunden Älterwerdens.

Die entscheidende Frage ist: Mit welchen Strategien können wir aus unseren Arbeitsbereichen heraus dazu beitragen, dass die Teilhabe älterer Menschen gefördert wird, dass ein gesundes und selbstbewusstes Älterwerden in der heutigen Gesellschaft unterstützt wird? Hierzu müssen wir uns zunächst die Zielgruppe sehr genau ansehen sowie auch die regionalen Besonderheiten.

Wir wissen, dass es „die“ älteren Menschen nicht gibt, es handelt sich um eine sehr heterogene Zielgruppe. Die Voraussetzungen und Lebensverläufe sind unterschiedlich. Die persönlichen Lebensumstände spielen gerade auch im Gesundheitszusammenhang eine zentrale Rolle: Es stellt sich z. B. die Frage: Ist jemand in die Familie eingebunden? Wie sieht es mit den sozialen Kontakten aus? Dies ist von vielen Faktoren abhängig, z. B. von der räumlichen Nähe zur Familie.

Bezogen auf diese Frage haben wir gerade in der heutigen Zeit sowie auch in spezifischen Regionen, z. B. im ländlichen Raum, ganz andere Voraussetzungen, als wir dies vor zwanzig Jahren hatten. Es stellen sich u. a. die folgenden Fragen: Gibt es Unterstützung für die Dinge des Alltags, die vielleicht nicht mehr problemlos alleine bewältigt werden können? Das kann z. B. den Einkauf betreffen, oder die Begleitung zum Arzttermin. Oftmals sind die Wege beschwerlich oder die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel problematisch. Viele der Fragen gerade auch in den Bereichen Wohnen, Infrastruktur, Mobilität sollten wir unter die Lupe nehmen.

Im Zusammenhang Familie und Unterstützung möchte ich zudem das Thema Pflege ansprechen: In Deutschland werden rund 1,6 Millionen Pflegebedürftige zu Hause versorgt. Die Angehörigen übernehmen hier eine besonders wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe, sie leisten viel. Ein Großteil der pflegenden Angehörigen – es sind dies meistens

Frauen – fühlt sich durch die Pflege belastet und weist Krankheitssymptome auf.

Sehen wir uns einige Daten zum Gesundheitszustand an: Über 60 % der 55-65jährigen Männer und Frauen bescheinigen sich selbst eine gute Gesundheit – eine gute Nachricht. Viele Menschen fühlen sich gesund – auch im fortgeschrittenen Alter. Allerdings sind die Prävalenz- und Inzidenzraten bei den meisten behandlungsbedürftigen Krankheitsgruppen bei älteren Menschen höher, als bei jüngeren.

Im Vordergrund stehen

- Herz-Kreislaufkrankheiten
- Krankheiten des Bewegungsapparates, hierdurch funktionale Einschränkungen, Einschränkungen der Mobilität
- Sturzunfälle: Fast ein Drittel der 65jährigen und Älteren stürzt mindestens einmal jährlich
- Krebserkrankungen
- Psychische Erkrankungen, vor allem auch die Themen Depression und Demenz: Ein Viertel der ab 65jährigen hat psychische Probleme oder Störungen.

Ab dem mittleren Alter nimmt das Auftreten von Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität) zu, ebenso die entsprechende Einnahme zahlreicher Medikamente.

Diese und viele weitere Aspekte müssen wir in unsere Überlegungen und konkreten Umsetzungsvorhaben auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung einbeziehen. Wir sollten

gleichzeitig die Chancen und Ressourcen in den Vordergrund rücken. Wir können davon ausgehen, dass ältere Menschen sehr viel einbringen können und auch wollen: Sie haben Lebenserfahrung, sie haben berufliche Erfahrung und sie sind bereit, ihre Fähigkeiten einzubringen, sich zu engagieren, z. B. in der Seniorenarbeit vor Ort, in der Vereinsarbeit, in Bürgerinitiativen. Hier gibt es viele praktische Beispiele, die am Nachmittag in den Foren vorgestellt werden.

Neben den individuellen Voraussetzungen kommen vor allem auch die regionalen Bedingungen und Besonderheiten ins Spiel. Es ist wichtig, die Menschen dort anzusprechen, wo sie leben, in ihrem Stadtteil und alltagsnah, d. h. wir sprechen hier von regionaler, von kommunaler Gesundheitsförderung.

Strukturen und Angebote adäquat auszurichten, ist natürlich eine besondere Herausforderung. Für die Akteure und Anbieter vor Ort stellen sich viele umsetzungsbezogene Fragen. Es bedarf spezifischer Strategien, die die regionalen Besonderheiten berücksichtigen. So müssen wir im ersten Schritt die Voraussetzungen vor Ort sehr sorgfältig analysieren: Wo stehen wir? Welche Strukturen sind vorhanden? Welche Akteure, Angebote und Möglichkeiten gibt es? Die Frage der Finanzen: Wer zahlt was? Wo gibt es Versorgungsentgässe? Welche Anstrengungen wurden bislang in der Region unternommen?

Und: Wie sehen die tatsächlichen Bedarfe

aus? Wie sieht es bzgl. Infrastruktur aus? Dies betrifft Einkaufsmöglichkeiten, Freizeitangebote, Sport- und Bewegungsmöglichkeiten vor Ort? Wie sieht es mit der Erreichbarkeit von Ärzten und Apotheken aus? Gibt es entsprechende Bus- und Bahnverbindungen? Dies ist regional sehr unterschiedlich und muss sorgfältig analysiert werden. Es ist zudem in vielen Bereichen so, dass Maßnahmen, die sich in Bezug auf die älteren Menschen anbieten, ebenso wichtig und sinnvoll sind für z. B. Familien mit Kindern, denken wir u. a. an den städtebaulichen und Verkehrsplanungsbereich, z. B. an das Absenken von Bürgersteigen. Dies ist für Menschen mit z. B. Gehhilfe, Rollator oder Rollstuhl wichtig, aber ebenso hilfreich für Familien mit kleinen Kindern, die mit Kinderwagen und Buggies unterwegs sind. Oder denken wir an ausreichende Beleuchtung oder an Ampelphasen, die einfach zu kurz geschaltet sind. Es sind nicht immer teure und umfangreiche Maßnahmen erforderlich, um die Sicherheit zu verbessern und Teilhabe zu ermöglichen

Hier in Sachsen-Anhalt gibt es ja bereits viele Erfolg versprechende Ansätze und Maßnahmen. Seniorinnen und Senioren sind eine Zielgruppe im Rahmen des Gesundheitsziele-Prozesses, es gibt ein seniorenpolitisches Programm, die Themen Wohnen im Alter und Pflege werden diskutiert. Es gibt eine ganze Reihe von Institutionen, Akteuren, Vereinen und Verbänden, die sich für die Interessen und Belange älterer Menschen einsetzen, u. a. Seniorenvertretungen, Koordinierungsstellen

und Freiwilligenagenturen, die aktiv sind.

Die Grundlage ist geschaffen und es ist in jedem Falle zunächst wichtig, an den vorhandenen Strukturen anzusetzen, diese gemeinsam weiter zu entwickeln und mit weiteren innovativen Ideen zu verbinden.

Dann geht es natürlich auch um eine Stärkung der Zusammenarbeit unterschiedlicher Professionen, Sektoren und Zuständigkeiten. Hier können verbindliche Kooperationsvereinbarungen und eine interdisziplinäre Zusammenarbeit auf Augenhöhe eine zielgerichtete Umsetzung unterstützen.

Allerdings müssen wir, wenn wir an Kooperationen denken, immer auch die Sichtweisen, die Aufgabenfelder, die Traditionen und die Möglichkeiten der einzelnen Akteure und Berufsgruppen im Blick haben und ernst nehmen. Denn die Vorhaben in den Regionen müssen auch leistbar sein. Manchmal ist ein schrittweises Vorgehen angesagt. In diese Überlegungen sollten wir dann auch den Bereich des Bürgerengagements einbeziehen. Ein geschicktes Ineinandergreifen von Professionalität und ehrenamtlicher Unterstützung kann in einigen Bereichen zu spürbaren Ressourcengewinnen führen.

Um die Arbeit in den Ländern und auch vor Ort in den Kommunen zu unterstützen, führen wir als BZgA diese Regionalveranstaltungen durch. Es geht um Austausch und Vernetzung, es geht um Transfer guter Praxis.

- Wir dokumentieren alle Länderkonferenzen und stellen die Dokumentationen in Broschürenform sowie auch zum Download bereit. Es folgt dann eine differenzierte Auswertung im Gespräch mit den beteiligten Ressorts und Akteuren in 2012.
- Wir haben, gemeinsam mit Praktikerinnen und Praktikern, Arbeitshilfen mit vielen Beispielen und Anregungen für die Arbeit vor Ort entwickelt. Die Materialien liegen heute aus und können auch bei der BZgA bestellt werden.
- Darüber hinaus wird die BZgA ein Internet-Portal „Gesund und aktiv älter werden“ aufbauen. Dieses Online-Angebot wird qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen zu den zentralen Themen bereit stellen und gleichzeitig auch als Vernetzungsplattform für Sie als Akteure dienen. Das Portal geht voraussichtlich Mitte 2012 ins Netz.

Meine Damen und Herren,
in unserer heutigen Veranstaltung geht es um gesundes und aktives Älterwerden hier in Sachsen-Anhalt. Es geht um Daten und Fakten, vor allem auch um Praxiserfahrungen. Ich freue mich auf die Vorträge und Praxisbeispiele. Ich wünsche uns eine spannende und ergebnisreiche Konferenz, einen guten Austausch und viele Anregungen für unsere Arbeit.

Vielen Dank!

2. Impulsreferate

2.1 Vom passiven zum produktiven Altern: Ansätze und Strategien der Prävention und Gesundheitsförderung

Prof. Dr. Ulla Walter
Medizinische Hochschule Hannover

Die Rolle des Alters hat sich gewandelt: Vom betreuten Alter in den 1980er Jahren, geprägt



Prof. Dr. Ulla Walter,
Medizinische Hochschule Hannover

durch Rückzug, Passivität und Einsamkeit über das aktive Altern Mitte der 1990er Jahre mit hoher körperlicher Aktivität und Lebensfreude, aktive Mitarbeit und gesellschaftlicher Teilhabe bis hin zum produktiven

Altern, das gekennzeichnet ist durch die Gestaltung des sozialen Lebens anhand vorhandener Kompetenzen.

Nur wenn bestimmte Faktoren Berücksichtigung finden, sind Interventionen der Gesundheitsförderung erfolgversprechend:

- Sie stellen einen Bezug zum Alltag her und können leicht ins Alltagsleben integriert werden.
- Sie werden im sozialen Nahfeld sowie in Gruppen durchgeführt.
- Sie haben möglichst niedrige Zugangs-

barrieren (kurze Anfahrtswege, geringe Kosten...).

Eine große Herausforderung stellt die Erreichbarkeit Älterer dar.

Projektbeispiele zeigen (BMBF-Projekte, Allmer et al., Walter et al.):

- Plakate sprechen bereits Bewegt-Aktive an
- Männer werden über ein konkretes Angebot erreicht
- Direct mailing und konkrete Terminvorgabe führt zu einer Steigerung der Teilnehmerate
- Themen müssen gendersensibel adressiert werden
- Flyer etc. vor Einsatz evaluieren!

Fazit

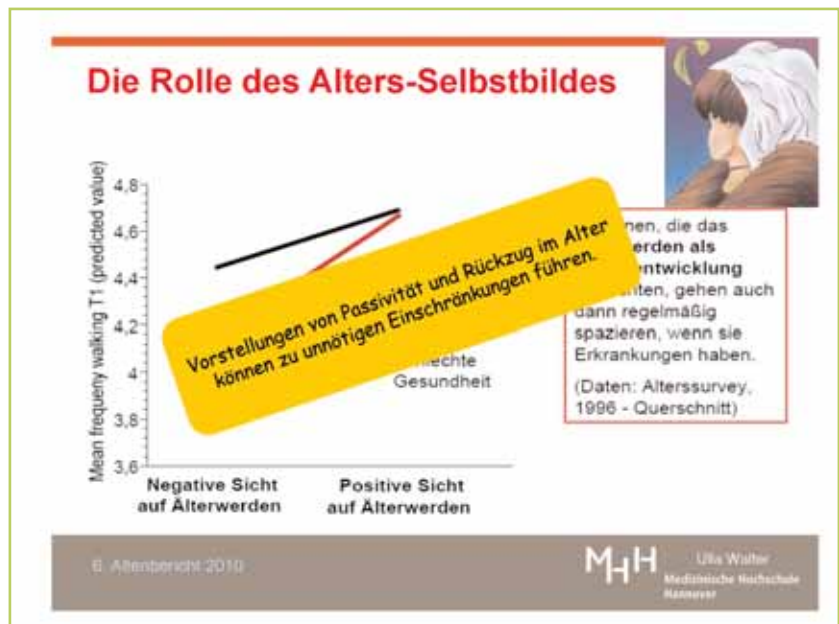
- Es bestehen deutliche Potenziale zur Förderung der Gesundheit im Alter.
- Zu ihrer Realisierung ist ein differenziertes Altersbild erforderlich.

Ansätze für Prävention und Gesundheitsförderung bei Älteren	
• 50+ Arbeitnehmer	→ Betriebliche Gesundheitsförderung, work ability, Vorbereitung auf den Ruhestand
• 50+ Rehabilitanden	→ Präv. in Reha, Schulungen, Training
• 60+ Patienten	→ Prävention durch den Arzt, Krankheitsfrüherkennung, fallbezogenes Risikomanagement
• 60+ Pflegenden Angehörige	→ Psychosoziale Unterstützung
• 65+ Bürger	→ Altersgerechtes Wohnen/ Wohnraumanpassung, Bildungs- und Kulturangebote, Seniorennetzwerke, Freiräume zur Kommunikation und Bewegung
• 70+ Nicht Pflegebedürftige	→ Präventive Hausbesuche
• 70+ Geriatr. Rehabilitanden	→ Funktionsverbess., Schulungen
• 80+ Pflegebedürftige	→ Prävention in der Pflege, Pflegehef; körperliche und geistige Mobilität, Ernährung

Walter U. 2008

M-H Ulla Walter
Medizinische Hochschule Hannover

- Kommunen und Akteure müssen verstärkt aktiv eingebunden werden.
- Prävention und Gesundheitsförderung im Alter haben (noch) einen geringen Stellenwert und sind nicht in die verschiedenen Bereiche der Versorgung integriert.
- Es fehlen evaluierte Interventionen in Deutschland.
- Es besteht Handlungs- und Forschungsbedarf zur Realisierung von Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland (u. a. Erreichbarkeit, Ansprache, Evaluation, Qualifizierung).



„Wollen wir vermeiden, dass das Alter zu einer spöttischen Parodie unserer früheren Existenz wird, so gibt es nur eine einzige Lösung, nämlich weiterhin Ziele zu verfolgen, die unserem Leben einen Sinn verleihen: das hingebungsvolle Tätigsein für Einzelne, für Gruppen oder eine Sache, Sozialarbeit, politische, geistige oder schöpferische Arbeit. Im Gegensatz zu den Empfehlungen der Moralisten muss man sich wünschen, auch im hohen Alter noch starke Leidenschaften zu haben, die uns ersparen, dass wir uns nur mit uns selbst beschäftigen. Das Leben behält einen Wert, solange man durch Liebe, Freundschaft, Empörung oder Mitgefühl am Leben der anderen teilnimmt.“

Simone de Beauvoir (1970)
Das Alter. rororo 4. Aufl. 2008, S. 708



2.2 Daten der Gesundheitsberichterstattung (GBE) zum Älterwerden in Sachsen-Anhalt – eine Chance für die Gesundheitsförderung und Prävention

Dr. rer. nat. Goetz Wahl
Landesamt für Verbraucherschutz
Sachsen-Anhalt



Dr. Goetz Wahl,
Landesamt für Verbraucherschutz Sachsen-Anhalt

Es herrscht ein geringerer Männeranteil in der älteren Bevölkerung. Dieser ist durch eine landesspezifisch erhöhte Sterblichkeit bei Männern begründet.

Anders als im Bundesdurchschnitt gehören Diabetes Typ II (E11), Hypertensive Herzkrankheit (I11) und alkoholische Leberkrankheit (F10) in Sachsen-Anhalt zu den häufigsten Todesursachen älterer Männer (1,8x bis 4,1x erhöhte Sterbeziffer).

Auch die Morbidität (hier gemessen an der Krankenhausfallquote) ist bei älteren Männern in Sachsen-Anhalt bei diesbezüglichen Diagnosen deutlich erhöht.

Die häufige Erkrankung von Männern in Sachsen-Anhalt an Diabetes Typ II, Bluthochdruck und alkoholischer Leberkrankheit ist nicht auf Ältere beschränkt, sondern zeigt sich auch

schon deutlich in jüngeren Altersgruppen.

Durch ihren kausalen Bezug zu den hier auffallenden Krankheiten erweisen sich die Landes-Gesundheitsziele „Reduktion von Tabakkonsum und alkoholbedingten Gesundheitsschäden“, sowie „Förderung eines gesunden Bewegungs- und Ernährungsverhaltens“ als sehr gut gewählt.

Mit Hilfe von Daten der Gesundheitsberichterstattung können diese Gesundheitsziele mit Sicht auf die ältere Bevölkerung angepasst und fokussiert werden.

3. Posterpräsentationen

Einen Einblick in die Praxis zu ermöglichen und gute Umsetzungsbeispiele des Landes – neben den Forenbeiträgen – aufzuzeigen, war Ziel der Posterpräsentation. Sie bot eine Plattform, interessierte Beteiligte ins Gespräch kommen zu lassen. So stellten sich im Rahmen der einstündigen Präsentation 13 Projekte und Initiativen zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter vor, beantworteten Fragen und tauschten Erfahrungen aus. Beteiligt haben sich:

- Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt e. V.
- AOK Sachsen-Anhalt, Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V.
- Seniorenvertretung der Landeshauptstadt Magdeburg e. V.
- Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Sachsen-Anhalt
- Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE)
- Forschungsgemeinschaft für Konflikt und Sozialstudien (FOKUS) e. V.
- Gesellschaft für Prävention im Alter (PiA) e. V.
- IKK gesund plus
- SeJu Senior- & Juniorpreneurship, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
- Fakultät für Geistes-, Sozial- und Erziehungswissenschaften, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
- Volkssolidarität ASZ Olvenstedt
- Alt hilft Jung Sachsen-Anhalt e. V.
- Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V.



DIE ALZHEIMER GESELLSCHAFT SACHSEN-ANHALT E.V.

Ist Mitglied der deutschen Alzheimer Gesellschaft (Selbsthilfe Demenz), Berlin
sowie des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Sachsen-Anhalt.



VERGLEICHENDE BEWERTUNG
VON MEDIEN
Z.B. FARBEN



STRECKENREIFE
ZUSAMMENKOMMEN
FÜR DEN
GEMEINSAMEN
AUSTAUSCH
Z.B.
SCHNITTBRÖTCHEN



ALZHEIMER DEMENZ-GRUPPE



MIT FORTGESCHRITTENEN
STADIEN



BERATUNG
VON ANGEHÖRIGEN
IM UMGANG MIT
BETROFFENEN

WIRTSCHAFTLICHE
BERATUNG



GRUPPEN-
THERAPIE
VORBEREITUNG



BERATUNG
VON ANGEHÖRIGEN
IM UMGANG MIT
BETROFFENEN



BEI FORTGESCHRITTENEN
STADIEN



BERATUNG
BEFÄHIGUNG VON ANGEHÖRIGEN
IM UMGANG MIT BETROFFENEN



ANGEHÖRIGENARBEIT
REGELMÄßIGE ANGEHÖRIGEN-
TREFFEN IN LOCKERER,
VERTRAUTER RÜNDE, IN DENEN
GEMEINSAME SORGEN UND
PROBLEME ANGESPROCHEN
WERDEN KÖNNEN.



URLAUB MIT BETROFFENEN
ANGEHÖRIGE ERLEBEN MIT
IHREN KRANKEN UNBE-
SCHWERTE TAGE IN WALD-
REICHER UMGEBUNG



WIR VERTRETEN AUSSCHLIEßLICH DIE INTERESSEN ALZHEIMER DEMENTER UND IHRER ANGEHÖRIGEN.
UNSER ZIEL IST DIE AKZEPTANZ DIESER KRANKHEIT IN DER GESELLSCHAFT.
WIR BEMÜHEN UNS UM DIE ANGEHÖRIGEN UND BIETEN IHNEN INFORMATIONEN RUND UM DIE ALZHEIMER-KRANKHEIT AN.
WIR ENTLASTEN DIE ANGEHÖRIGEN DURCH EINE ZEITWEILIGE GANZTAGSBETREUUNG.

Projekt zur Gesundheitsförderung von Seniorinnen und Senioren im Stadtteil AOK Sachsen-Anhalt, Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V.











Projekt zur Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil

Hintergrund

- In Anbindung an Programmgebiete „Soziale Stadt“
- Interventionszeitraum je Stadtgebiet 1 Jahr (Projektlaufzeit 2007-2011)
- Hoher Anteil von Altersarmut betroffener Seniorinnen und Senioren, häufige soziale Isolation trotz vorhandener Angebote sowie unzureichender Gesundheitszustand (wechselseitige Bedingung von Gesundheitszustand, Einkommenssituation und Bildungsstand)

Zielstellung

- Schaffung einer gesunden physikalischen und psycho-sozialen Umwelt
- Erhöhung des gesundheitsbezogenen Verantwortungsbewusstseins
- Integration der Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung in den Alltag und deren Berücksichtigung bei wichtigen Entscheidungen
- Entwicklung von Kooperationsstrukturen

Zielgruppen

- Bewohnerinnen und Bewohner sowie Beschäftigte von Pflegeeinrichtungen
- Im eigenen Haushalt allein oder in Familie lebende Seniorinnen und Senioren

Ergebnisse

53 wohnortnahe und zeitlich an den Wohn- und Gegebenheiten der Zielgruppen angepasste Angebote mit über 400 Einzelleistungen zur Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren sowie Beschäftigte in Form von Gesundheitskursen, Multiplikatorenschulungen und persönlichen Beratungen in den beteiligten Begegnungsräumen und Pflegeeinrichtungen in fünf Städten Sachsen-Anhalts

Kooperationspartner

- Volkssolidarität Alten- und Servicezentrum Magdeburg-Olvenstedt
- Alten- und Pflegeheim Magdeburg-Olvenstedt
- Volkssolidarität Begegnungsräume Stendal-Stadtsee
- Pflegeheim „Am Springberg“ Stendal-Stadtsee
- Volkssolidarität Begegnungsräume Halle-Silberhöhe
- CURA Seniorenzentrum Halle-Silberhöhe
- Mehrgenerationenhaus Bitterfeld-Wolfen
- Freiwilligenagentur MehrWERT e. V. Bitterfeld-Wolfen
- SARA Seniorenresidenz Bitterfeld-Wolfen
- Diakoniewerk Kanzler von Pfau'sche Stiftung Bernburg

Nachhaltigkeit

- Fördert mit einem relativ geringen Aufwand ein gemeinsames Vorgehen in der Stadtteilarbeit (Auf- und Ausbau von Netzwerken, Schaffung eines gesunden Wohnumfeldes)
- Langfristige Effekte durch Qualifizierungen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Fortsetzung von Angeboten in Eigenregie (Vereinsgründung, Übernahme durch Krankenkassen, eigenes qualifiziertes Personal etc.)

Ansprechpartner:
Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V., Bismarckstr. 2, 39114 Magdeburg
Tel.: 0391 835 41 11, Fax: 0391 835 41 10, E-Mail: marco.wobere@lvj-ha.de, stefan.wobere@lvj-ha.de
AOK Sachsen-Anhalt - Die Gesundheitskasse, Linienburger Straße 4, 39106 Magdeburg
Tel.: 0900 225-5720, Fax: 0391 2575-47370, E-Mail: service@aok.sachsen-anhalt.de, <http://www.aok.sachsen-anhalt.de>
Oliver Fobé-Lott, LVG, Ruf'Wage

Ansprechpartner:
Manly Wobere, LVG Sachsen-Anhalt,
Christen Wollenberg, AOK Sachsen-Anhalt

Dialog der Generationen

Seniorenvertretung der Landeshauptstadt Magdeburg e. V.



Seniorenvertretung der Landeshauptstadt Magdeburg e. V.



Arbeitsgruppe „Dialog der Generationen“

Anliegen der Arbeitsgruppe:

Wir wollen den Dialog der Generationen in der Stadt Magdeburg aufbauen und führen.

Wir wollen die Solidarität zwischen den Generationen fördern.

Wir wollen zwischen Jung und Alt Brücken schaffen.

Wir wollen Jung und Alt zusammenführen.

Unsere Projekte sind:



Alte Spiele



Wir lernen die Heimatstadt
Magdeburg kennen



Magdeburger Senioren und
ausländische Studenten im
Dialog



Aus der Schule geplaudert



Deutschland liest vor-
Magdeburg liest mit



Gymnasiasten unterrichten
Senioren



Großeltern und Enkel
in den Ferien

Dodendorfer Str.114, 39120 Magdeburg, Telefon: 0391/ 62 92 719, seniorenvertretung-md@web.de

Fit im Alter durch Bewegung mit unseren Bewegungsprogrammen
Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Sachsen-Anhalt



Gesundheitsförderung

Bringt Bewegung ins Leben: Gymnastik



Fit im Alter durch Bewegung mit unseren Bewegungsprogrammen

Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und stärken, Freude an Bewegung finden, das sind die Ziele der DRK-Bewegungsprogramme. Konsequenterweise durchgeführte Übungen für Gelenke, Rücken und den ganzen Bewegungsapparat helfen Problemen von z.B. Senioren und chronisch Kranken vorzubeugen.

Wir bieten an:

- Gymnastik
- Tanzen
- Wassergymnastik
- Yoga

Informationen bei Claudia Henske unter Tel.: 0345/ 500 85 51, DRK Landesverband Sachsen-Anhalt, Rudolf-Breitscheid-Straße 6, 06110 Halle (Saale)

Gedächtnisfunktionen verbessern durch sportliche Aktivität

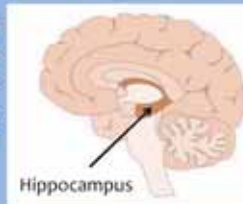
Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE)



Gedächtnisfunktionen verbessern durch sportliche Aktivität

Das menschliche Gehirn verändert sich mit zunehmendem Alter, auch wenn kein Hinweis auf eine Erkrankung vorliegt.

So schrumpft bei älteren Menschen der **Hippocampus** (Abb. 1), eine Region die mit allen wesentlichen Gedächtnisfunktionen in Verbindung gebracht wird, um ein bis zwei Prozent pro Jahr.



Das Schrumpfen des Hippocampus geht mit einer Verschlechterung der Gedächtnisleistungen einher.

Abb. 1: Längsschnitt durch das menschliche Gehirn, Seitenansicht

Kann man dem Schrumpfen des Hippocampus/dem Abbau der Gedächtnisleistung entgegenwirken?

Ja, durch sportliche Aktivität!

Je fitter gesunde Ältere (insgesamt 251 Personen, 59-81 Jahre) sind, desto größer ist ihr Hippocampusvolumen und desto besser schneiden sie in Gedächtnisaufgaben ab (Erickson et al., 2009; McAuley et al. 2010).

Bei gesunden Älteren (120 Personen, 55-80 Jahre), die über ein Jahr dreimal pro Woche an einem Laufbandtraining teilnahmen, erhöhte sich das Hippocampusvolumen um etwa zwei Prozent (!), zudem verbesserte sich die Gedächtnisleistung (Erickson et al., 2010).

Was machen wir am DZNE Magdeburg?
– Unsere Trainingsstudie –

Ziel: Erstellung eines wirksamen und effektiven Trainingsprogrammes für die Erhaltung der Gedächtnisleistung im Alter

Teilnehmer: gesunde Ältere (65-75 Jahre)
Patienten mit leichter Gedächtnisbeeinträchtigung

Gruppen: Laufbandtraining (Abb. 2)
Entspannungstraining
Tanzen

Zeitraum: 12 Wochen, 3 x/Woche ca. 1 h (Trainingszeit), vorher/nachher umfangreiches Untersuchungsprogramm, einschl. Untersuchung
- der Sporttauglichkeit,
- der Fitness,
- der Gedächtnisleistung,
- des Hippocampusvolumens (MRT)



Abb. 2: Laufbandtraining unter sportwissenschaftlicher Anleitung im DZNE Magdeburg

Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) Magdeburg
Leipziger Str. 44, Haus 15 (auf dem Gelände des Universitätsklinikums), Tel. 0391/67 245 55

„Gesund älter werden“ – Überblick zum Forschungsstand

Forschungsgemeinschaft für Konflikt und Sozialstudien (FOKUS) e. V.

FOKUS FOKUS-Institut Halle, Dr. Bärbel Chrapa, Kontakt über E-Mail: fokus-halle@web.de

„Gesund älter werden“ – Überblick zum Forschungsstand

Demografischer Wandel

In Anerkennung eines positiven Altersbildes sowie der Entwicklungspotenziale älterer Menschen entwickelt sich eine an ihren Stärken und Gestaltungsräumen orientierte neue gesellschaftliche Perspektive.



Gesundheitsförderung und Prävention leisten in diesem Prozess sowohl einen erheblichen Beitrag zur Entlastung des Gesundheitssystems als auch für die Verbesserung der Chancengerechtigkeit unterschiedlicher Altersgruppen.

Herausforderungen in der Forschung

- Ausreichende Qualitäts- und Wirkungskontrollen durchgeführter Maßnahmen
- Stärkung der Faktenlage für ein Präventionsgesetz zur verbindlichen Regelung von Begrifflichkeiten und Zuständigkeiten
- Bessere Passung von Praxisansätzen an Zielgruppen und Settings, z. B. auch über Verbraucherschutz
- Verstärkte Nutzung aktueller Erkenntnisse zu Lebenslagen, gesundheitlicher Ungleichheit und Nutzbarkeit bestehender Versorgungsstrukturen für systemische Zugänge

Datenlage: Bundesrepublik Sachsen-Anhalt

Mittels Daten aus Statistik und Epidemiologie sowie sozial- / verhaltenswissenschaftlicher Forschungsmethoden liegen vor:

- „Informationsdienst altersfragen“ – Sonderausgabe zum 10. Kongress für Gesundheitspsychologie 2011
- Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung –
- Gesundheitsschutz Heft 8 August 2011
- Deutscher Alterssurvey (DEAS) 2010
- GEDA – „Gesundheit in Deutschland Aktuell“
- 6. Altenbericht der Bundesregierung (Altersbilder)

5. Regionalisierte Bevölkerungsprognose:

- Altersgruppe > 65 steigt um 7%
- Altersgruppe > 75 steigt um 31%
- Altersgruppe > 85 steigt um 60%

Gesundheitsziele des Landes und Handlungskonzept „Nachhaltige Bevölkerungspolitik in Sachsen-Anhalt 2010“ fokussieren auf diese Trends!

Siehe auch Good practice – Datenbanken und Modellprojekte sowie diverse Einzelstudien verschiedener Fachdisziplinen

Hauptergebnisse

Hohe Effekte wurden nachgewiesen bei:

- ▷ Impfungen (besonders im Kindesalter)
- ▷ Koloskopie (Darmspiegelung)
- ▷ Rauchentwöhnungsprogrammen



„Die Neuen Alten“ – Mehr Hochbetagte
Die ältere Bevölkerung und ihre spezifischen Anforderungen an Gesundheitsförderung & Prävention werden differenzierter wahrgenommen.

Risiken und Ressourcen für Gesundheit sind gut beschrieben, aber empirisch noch nicht sicher:

- ▷ Unterschiede zwischen Frauen und Männern erkennbar
- ▷ Bildungsarmut erzeugt mehr gesundheitliche Einschränkungen und weniger Vorbeugung
- ▷ Arbeitslosigkeit im Alter 50+ durch außerberufliche Netzwerke kompensieren
- ▷ Interventionsschwerpunkte = Heilkraft der Bewegung nutzen und Rauchen stoppen
- ▷ Zusammenhänge zwischen Einstellung zum Altern und Gesundheitsempfinden/-verhalten zeichnen sich ab!

Forschungsbedarf (Auswahl)

- Erleben von Wohlbefinden im Alter
- Kriterien einer wirksamen Bewegungsförderung
- Geschlechterrollenorientierung vs. „Altersandrognität“
- Wirkungen generationsbezogener Interventionsansätze

Wohnberatung in allen Lebensbereichen

Gesellschaft für Prävention im Alter (PiA) e. V.



Gesellschaft für Prävention im Alter (PiA) e.V.

... Wohnberatung in allen Lebensbereichen

Wir über uns

PiA steht für die Gesellschaft für Prävention im Alter, die im November 2005 gegründet wurde. Hervorgegangen ist PiA e.V. aus der seit 1996 bestehenden studentischen Initiative am Fachbereich Sozial- und Gesundheitswesen der Hochschule Magdeburg-Stendal. Die Arbeitsschwerpunkte sind in der Wohnberatung, der Sturzprophylaxe und der Weiterbildung angesiedelt. Ein wichtiger Partner im Bereich der Wohnumfeldverbesserung ist die Pflegekasse der AOK Sachsen-Anhalt.



Die Wohnberatung für ältere, behinderte und pflegebedürftige Menschen umfasst folgende Leistungen ...

- Wohnraumanpassungsmaßnahmen
- Hilfsmitteln
- Planung der Umbaumaßnahme
- Information zu Fördermöglichkeiten
- Beantragung von Fördermitteln
- Begleitung während der Umbauphase

Besuchen Sie unsere barrierefreie Musterwohnung!



Öffnungszeiten : Mo-Fr 9:00h – 16:00h

Vorträge, Schulungen, Veranstaltungen

Für alle Interessierten...

- Vortragsreihe zu seniorenspezifischen Gesundheitsfragen
- Ausstellungsreihe „Wohnen im Alter – so sicher wie möglich“
- Gruppenangebote zur Sturzprophylaxe
- Begegnungsangebote / -arbeit

Für Pflegedienste, Fachberater, Ärzte...

- Schulungen zur Wohnungsanpassung
- Schulungen zur Sturzprophylaxe



Für Bauherren, Planer, Unternehmen...

- Konzeptentwicklung zu Wohnformen
- Planung und Durchführung von Wohnungsanpassungsmaßnahmen
- Schulungen zum barrierefreien Bauen

Kontakt

Gesellschaft für Prävention im Alter (PiA) e.V.
Institut an der Hochschule Magdeburg-Stendal
Brandenburger Str. 9, 39104 Magdeburg

Telefon: 0391-8864615 Fax: 0391-8864729
E-mail: info@pia-magdeburg.de
Internet: www.pia-magdeburg.de





PERSONALaktiv

Ein EU-Projekt zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement für die Altersgruppe 50+ im Kammerbezirk Halle mit Unterstützung der **IKK gesund plus**.

Ausgangssituation:

1. Der Anteil älterer Beschäftigter in den Unternehmen nimmt tendenziell zu
2. Mitarbeiter über 50+ weisen weniger AU-Fälle, aber mehr AU-Tage im Jahr auf
3. Mitarbeiter über 50+ leiden vorrangig an Muskel-Skelett-, Herz-Kreislaufkrankungen

Projektgestaltung

Auswahl von 35 Projektbetrieben verschiedener Branchen nach den folgenden Kriterien:

1. mehr als fünf Mitarbeiter des Unternehmens sind über 42 Jahre alt
2. Höhe des Krankenstandes im Unternehmen über vier Prozent

Analyse des Gesundheitszustandes über:

1. Arbeitsfähigkeitsdaten
2. Mitarbeiterbefragungen
3. Arbeitsplatzanalysen

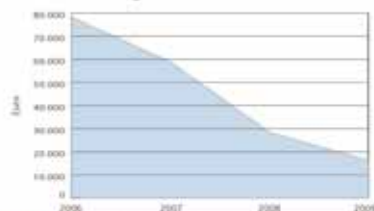
Planung und Durchführung von verschiedenen Gesundheitsförderungsmaßnahmen in allen 35 Betrieben:

1. Spezieller CheckUp des Herz-Kreislauf-Systems (CardioScan)
2. Spezieller CheckUp von Wirbelsäule und Rücken (MediMouse)
3. Spezielle Hautuntersuchung (Hautkrebs-Screening)
4. Entspannungstraining & Rückenprogramm
5. Arbeitsplatzgestaltung (Rahmenbedingungen)
6. Änderung der Arbeitsorganisation

Ergebnisse am Beispiel der „Malerpalette Halle e.G.“

Wirkung und Effektivität betrieblicher Gesundheitsförderung auf die:

Lohnfortzahlung im Krankheitsfall



Arbeitsunfähigkeit im Unternehmen

	2005	2006	2007	2009
Krankenstand:	5,8 %	4,7%	2,0%	1,0%
AU-Tage absolut:	635	474	220	119
AU-Tage je Mitarbeiter:	17,6	13,1	6,1	3,3

Schlussfolgerungen:

- » Prävention muss Bestandteil der Arbeitswelt sein und früh beginnen!
- » Primär- und Sekundärprävention müssen kombiniert werden!
- » Integration von Präventionsinhalten in Bildungsangebote erforderlich!
- » Stressbewältigung und Bewegungsprogramme stehen im Mittelpunkt!
- » Positive Wirkung auf Arbeitsunfähigkeit und Lohnfortzahlung im Krankheitsfall!



Gründerbegleitung mit Uni-Know-How

SeJu Senior- & Juniorpreneurship, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg



Senior- & Juniorpreneurship
Gründerbegleitung mit Uni-Know-How



Nutzen Sie studentisches Potenzial für Ihre Gründung

SeJu ist ein Gründerbegleitprojekt, das Gründungsinteressierten die Möglichkeit bietet, bestehende Produktideen technisch weiterzuentwickeln und parallel einen bankreifen Businessplan zu entwerfen. Dabei werden sie von je einem technischen und einem wirtschaftswissenschaftlichen Studententeam aktiv unterstützt. SeJu soll damit zur Erhöhung der Gründungsneigung von Seniores (Personen mit Industrierfahrung) und Studierenden (Junioren) in Sachsen-Anhalt beitragen. Im Zuge der kombinierten Begleitung aus den Bereichen Wirtschaft und Technik sollen Ergebnisse geschaffen



Lehrstuhl für
Maschinenbauinformatik



Lehrstuhl für
Entrepreneurship

werden, die den Teilnehmern eine zukunftssträchtige Unternehmensgründung ermöglichen. Das SeJu-Förderprojekt greift dabei auf die schon über viele Jahre bestehende Kooperation zwischen den Lehrstühlen für Maschinenbauinformatik (Prof. Vajna) und Entrepreneurship (Prof. Raith) zurück, die ihre Kompetenzen in Sachen Produktentwicklung und Businessplangestaltung zum Zwecke der Gründerbegleitung in SeJu-Projekten vereinen. SeJu wird durch den Europäischen Sozialfonds sowie durch das Ministerium für Wissenschaft und Wirtschaft des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

Aufbau und Ziele eines Gründerbegleitprojektes



- Ziele:**
- Sensibilisierung von Studierenden und Erfindern für Gründungsthemen
 - Aufgreifen und Weiterentwickeln von Produkt- und Geschäftsideen
 - Erhöhung der Gründungsdynamik in Sachsen-Anhalt
 - Erzeugen von Synergieeffekten durch alterübergreifende Gruppen
 - Förderungen von Technologie-Gründungen

Gewinner Businessplanwettbewerb 2011



Die zukünftige Firma „InerSens“ entwickelt und vertreibt Messtechnik für die Medizinbranche. Ihr erstes Produkt „ergoSENSOR“ misst die Stabilität des Knies nach einer Bänderverletzung und versetzt den behandelnden Arzt in die Lage, die Schwere der bestehenden Verletzung, aber auch die Güte einer Operation objektiv belegen zu können.

ST
WR
AA
WASSER
TRASSE
EE
R

Das aus dem Projekt „wasserSTRASSE“ entstehende Unternehmen, wird ab 2012 jedem Besucher der Stadt Magdeburg ein einzigartiges Tour-Erlebnis bieten. Mit einem eigens entwickelten Amphibienfahrzeug können spannende Sehenswürdigkeiten vom Land und vom Wasser aus bestaunt werden. Die Rundfahrten mit dem „Splash-Faktor“ werden zum Muss für jeden Stadttouristen!



Ina Benkhardt
Administration
Tel.: 0391 - 67 - 18793
Mail: ina.benkhardt@ovgu.de



Dipl.-Ing. Bernd Neutschel
Ansprechpartner
Produktentwicklung/Technik
Tel.: 0391 - 67 - 12746
Mail: bernd.neutschel@ovgu.de



Dipl.-Vw. Thorsten Staak
Ansprechpartner
Gründerbegleitung
Tel.: 0391 - 67 - 11889
Mail: thorsten.staak@ovgu.de



www.seju.ovgu.de



Studie zum Einfluss von Tanz und Bewegung ...

Fakultät für Geistes-, Sozial- und Erziehungswissenschaften, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg



OTTO VON GUERICKE
UNIVERSITÄT
MAGDEBURG

GSE

FAKULTÄT FÜR GEISTES-,
SOZIAL- UND ERZIEHUNGS-
WISSENSCHAFTEN

Eine Studie zum Einfluss von Tanz und Bewegung auf die fluide Intelligenz, die allgemeinen Intelligenz und das Arbeitsgedächtnis bei Senioren

Kathrin Rehfeld, Anita Hökelmann & Wolfgang Lehmann

Einleitung und Zielstellung

Altern und Alter gehen mit einer Reihe physischer und psychischer Abbauprozesse einher. Veränderungen der Wahrnehmungs-, Denk- und Gedächtnisfunktionen können weitreichende Folgen für die Selbstständigkeit im Alter haben und Erkrankungen wie Demenz nach sich ziehen (Oswald, 1983). Es ist bereits bekannt, dass Schnelligkeit, Kraft und Koordination auch im Alter gut trainierbar sind (Schaller, 2003).

Sind aber auch koordinative Fähigkeiten im Kontext mit kognitiven Fähigkeiten im Alter trainierbar?



Altersfitness ist das Ziel, dass unter Einsatz von Bewegungsprogrammen erreicht werden soll, um tägliche körperliche, psychische und soziale Anforderungen erfolgreich zu meistern. Durch die Einheit von Musik und Tanz werden verschiedene Indikatoren, wie der neuropsychologische, der psychosoziale, der physische, der koordinative und der konditionelle Status angesprochen. Daher wurde eine Interventionsstudie durchgeführt, die den Einfluss von Tanz und Bewegung auf alterskorrelierte kognitive Funktionen wie die fluide Intelligenz, die allgemeine Intelligenz und das Arbeitsgedächtnis bei Senioren untersuchte.

Methoden

Probanden: 95 Senioren im Alter zwischen 60 bis 75 Jahren wurden in die folgenden Gruppen randomisiert (Tabelle):

Gruppe	Männlich	Weiblich	Gesamt
Tanz	9	23	32
Tanz+Sport	12	23	35
Sport	9	19	28
Gesamt	30	65	95

Interventionszeit:
Die Probanden tanzten
- 16 Monate:
- 1 x pro Woche:
- 90 Minuten.

Interventionsprogramm

Es wurden Centres wie Samba, Line Dance, Rock'n'Roll, Jazz Dance u.v.m. vermittelt. Durch das Tanzen in Verbindung mit der Musik werden Druckbedingungen geschaffen, z.B. durch die Vorgabe einer definierten Bewegungsgeschwindigkeit. Die Anforderungen des Tanzens werden durch Bewegungskopplungen, d.h. das simultane Einsetzen von mehreren Körperteilen in unterschiedlichen Rhythmen und Richtungen erhöht. Des Weiteren wird durch die ständige Orientierung im Raum und das Einprägen neuer Schrittmuster die Organisation von Teil- und Ganzkörperbewegungen gefördert.

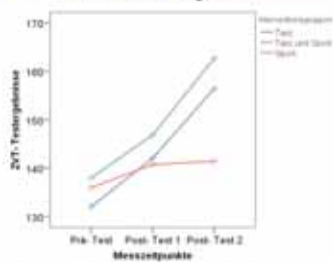
Testmethodik:

Es wurden folgende Verfahren im Prä-Test, Post-Test 1 (nach 8 Monaten) und Post-Test 2 (nach 16 Monaten) erhoben:

1. Zahlen-Verbindungs-Test (ZVT, Oswald & Roth, 1987) zur Erfassung der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und fluiden Intelligenz);
2. Leistungsprüfungssystem (LPS 50+, Sturm, Wilmes & Horn, 1987) zur Erfassung der allgemeinen Intelligenz (Raumvorstellung, schlussfolgerndes Denken, Sprachverständnis, Wahrnehmungsdifferenzierung);
3. Berliner Intelligenzstrukturtest (BIS-4, Jäger, Süß & Beauducel, 1997) zur Erfassung der Merkfähigkeit.

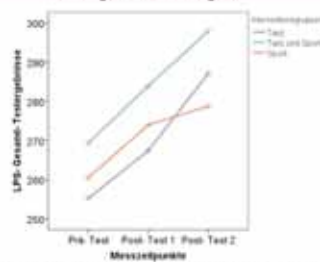
Ergebnisse

Zur fluiden Intelligenz



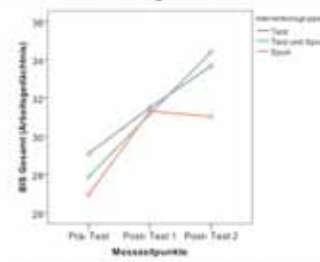
(df₁ = 92, df₂ = 2, F = 7,79, p = .001, η² = .145)

Zur allgemeinen Intelligenz



(df₁ = 92, df₂ = 2, F = 7,57, p = .001, η² = .141)

Zum Arbeitsgedächtnis



(df₁ = 92, df₂ = 2, F = 3,18, p = .046, η² = .065)

In allen drei gemessenen kognitiven Merkmalen (fluide Intelligenz, allgemeine Intelligenz und Arbeitsgedächtnis) sind signifikante Interaktionseffekte zwischen dem Zeit- und Gruppenfaktor beobachtbar. Das heißt, die Testleistungen der beiden Tanzgruppen steigen signifikant zu allen drei Messzeitpunkten an. Bei der Gruppe Sport hingegen, stagnieren die Testleistungen der fluiden Intelligenz und des Arbeitsgedächtnisses von Post-Test 1 zu Post-Test 2. Im Bereich der allgemeinen Intelligenz ist in der Sportgruppe zum dritten Messzeitpunkt nur ein geringer Leistungszuwachs im Vergleich zu den beiden Tanzgruppen. Erkennbar.

Diskussion

Durch das Tanzen werden in allen drei kognitiven Merkmalen kontinuierlich Leistungszuwächse in den Gruppen „Tanz“ und „Tanz und Sport“ erzielt. Im Vergleich dazu, ist in der Sportgruppe eine Stagnation von Post-Test 1 zu Post-Test 2 zu verzeichnen. Es kann also geschlussfolgert werden, dass allgemein sportliche Bewegung hilft altersbedingte Abbauprozesse zu verlangsamen bzw. zu stabilisieren, aber durch das Tanzen wird eine stagnierende Entwicklung kognitiver Fähigkeiten überwunden. Durch den hohen koordinativen Anspruch des Tanzens, das unter verschiedenen Druckbedingungen, wie Zeit, Belastung, Präzision und Situation ausgeübt wird (Neumaier, Mechling & Strauß (2003), sowie das Erlernen nicht automatisierter Bewegungsabläufe und dessen Abruf, werden neue synaptische Verbindungen hergestellt und neue Nerven gebildet (Neurogenese). Daraus folgt, dass ein Tanztraining eine enorm prophylaktische Wirkung bezüglich Demenz-gefährdeter Menschen hat und zu einer verbesserten Lebensqualität beiträgt.

Literatur

- Jäger, A.O., Süß, H.-M. & Beauducel, A. (1997). *Berliner Intelligenzstruktur-Test (Form 4)*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.
- Neumaier, A., Mechling, H. & Strauß, R. (2003). *Training der Bewegungskoordination. Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Oswald, W. (1983). *Gerontopsychologie. Psychologie des alten Menschen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Oswald, W. & Roth, E. (1987). *Der Zahlen-Verbindungs-Test*. Göttingen: Hogrefe.
- Schaller, H.J. (2003). *Bewegungskoordination im Alter*. In Denk, H., Pache, D., Schaller, H.J. (Hrsg.), *Handbuch Alterssport*, (S.199-240). Hofmann: Schorridorf.
- Sturm, W., Wilmes, K. & Horn, J. (1987). *Leistungsprüfungssystem für 50 bis 90-Jährige*. Göttingen: Hogrefe.

Bewegung hilft – Tanzen hilft mehr!

Gemeinsam – nicht einsam!
Volkssolidarität ASZ Olvenstedt

**WIR TUN ES -
SIE AUCH ?**



... WIR GEHEN INS ASZ !

**Gemeinsam -
nicht einsam !**



Leben



Lernen

Lachen

Bewegen

**Aktiv bleiben
für sich
und andere !**



**Volkssolidarität
ASZ Olvenstedt**

Beratung – Bildung - Bewegung – Begegnung

Sankt-Josef-Str. 50 A - 39130 Magdeburg

Tel. 0391-7221563 E-Mail: asz-olvenstedt@volkssolidaritaet.de

Gefördert durch die LH Magdeburg

Gründen und Sichern

Alt hilft Jung Sachsen-Anhalt e. V.

Gründen und Sichern



ALT HILFT JUNG ist der Zusammenschluss von Fachleuten aus Industrie, Handel und Handwerk, die aus dem aktiven Berufsleben ausgeschieden sind und ihr Fachwissen unbürokratisch, praxisnah und ehrenamtlich weitergeben.

- ALT HILFT JUNG besteht seit 1998
- Wir haben 22 Mitglieder
- Wir begleiteten 798 Unternehmensgründungen
- Darin wurden 4.800 Arbeitsplätze geschaffen
- Daraus gezahlte Steuern betragen 1,5 Mio. Euro

Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V.



Projektmitarbeiter:
Sigrd Wege, Sachsen-Anhalt
Maja Brandt, Mecklenburg-Vorpommern

Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen-Anhalt und Mecklenburg Vorpommern

Tanztee für Seniorinnen und Senioren in Sachsen-Anhalt

Hintergrund

Seit dem Frühjahr 2009 bearbeitet dieses durch das BMG geförderte Zentrum für Bewegungsförderung ein breites Aufgabenfeld, z. B. zur Koordinierung bewegungsfördernder Angebote, Vernetzung und Gewinnung relevanter Akteure und Initiierung neuer Projekte, Kampagnen und Strukturen. In diesem Falle wurde die Prävention von Mobilitätsabbau und Bewegungsarmut im ländlichen Raum besonders in den Mittelpunkt gerückt und eine Veranstaltung unter dem Motto „Tanztee“ in der Stadt Klötze/ Altmark im März 2010 gestartet und einmal pro Monat regelmäßig angeboten.

Zielstellung

Initiierung und Entwicklung eines beispielgebenden Bewegungsangebots im Bereich soziale Stadt und im ländlichen Raum. Mit dieser Fallstudie wird die Erreichbarkeit von Seniorinnen und Senioren untersucht. Auf der Projekt-/ Maßnahmeebene soll der exemplarische Beitrag dieses Bewegungsangebotes zur Verbesserung der Chancengerechtigkeit dieser Bevölkerungsgruppe gemessen werden.

Ergebnisse

- 20.01.2010 Beginn in Magdeburg, sozialer Stadtteil Kannenstieg
- 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden erreicht
- 17.03.2010 Beginn in Klötze für den ländlichen Raum
- 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden erreicht
- 17 weitere Veranstaltungen in eigener Regie mit je 90 bis 110 Teilnehmenden

Kooperationspartner

- Allen- und Servicezentrum Bürgerhaus Magdeburg
- Gaststätte Winterfelder Hof in Salzwedel
- Landesverband Seniorentanz e. V.
- SozialCentrum Altmark e. V. in Klötze
- Tanzverein TANZ UND TAKT e. V.

Nachhaltigkeit

- Kooperationspartner übernehmen das Projekt in Eigenregie
- Handlungsempfehlung als Impulsgeber für Nachnutzung entwickelt
- landesweite Verbreitung der Handlungsempfehlung
- Persönliche Beratung zur Nachnutzung
- Einbeziehung der DEHOGA als Multiplikator im Land
- Präsentation im Internet

Traude und Fritz Hartwig, Klötze: „Am liebsten mögen wir Disco Fox, Foxtrott und Langsamen Walzer. Bei uns kommt aber das Tanzen mit anderen Partnern überhaupt nicht in Frage! Daran denken wir noch nicht einmal, weil wir eben so sehr gerne zusammen tanzen.“ Doch nicht allein die Tanzmusik zieht uns in den Klötzer Altmarksaal, wir haben eine sehr schöne Tischgemeinschaft hier mit sehr netten Leuten und dann macht die Bewegung doppelt so viel Spaß.“



Ansprechpartner:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V., Wismarsche Str. 170, 19053 Schwerin
Tel: 0385 758 98 94, Fax: 0385 758 98 95, E-Mail: bewegungszentrum@lvj-mv.de, Internet: http://bewegung.lvj-mv.de

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V., Badesz. 2, 39114 Magdeburg
Tel.: 0391 836 41 11, Fax: 0391 836 41 10, E-Mail: sigrid.wege@lvj-ha.de, Internet: www.alttagbewegung.de

Bilder: Charline Heide, Volkshilfe Magdeburg; Fritz und Traude Hartwig, Foto Lebt, LVG, SozialCentrum Altmark e.V.; Ralf Wege

4. Foren

Vier parallele, moderierte Foren am Nachmittag des Veranstaltungstages widmeten sich verschiedenen Ansätzen und Handlungsspielräumen zur Gesundheit im Alter. Jedes Forum führte mit je vier Präsentationen in die Themen: Gesunde Lebensweise, bürgerschaftliches Engagement, altersgerechtes Lebensumfeld und Gesellschaft mitgestalten ein und ließ Raum für vertiefende Diskussionen.

Für die eigene Gesundheit trägt vorrangig jeder selbst Verantwortung. Es bedarf jedoch Möglichkeiten der Entfaltung und Umsetzung individueller Wünsche und Vorstellungen sowie unterstützender Rahmenbedingungen. Vor diesem Hintergrund wurden in Forum 1, moderiert von Herrn Gerriet Schröder, AOK Sachsen-Anhalt, Angebote unseres Bundeslandes für ein gesundes Leben im Alter vorgestellt. Forum 2, moderiert von Herrn Wolfgang Schuth, AWO Landesverband Sachsen-Anhalt e. V., trug dem Wunsch älterer Mitbürger Rechnung, sich zu engagieren. Die Teilnehmenden befassten sich mit den dafür nötigen angemessenen Strukturen und Rahmenbedingungen. Welchen Beitrag Kommunen und Wohnungsunternehmen zur Sicherstellung einer funktionierenden sozialen Infrastruktur mit Teilhabe aller Altersgruppen am Leben in der Gemeinschaft leisten, wurde in Forum 3 unter Moderation von Frau Dr. Bärbel Chrapa, FOKUS-Institut Halle e. V., erörtert. Im Mittelpunkt stand die Anpassung der sozialen Infrastruktur an die Belange und Bedürfnisse älterer Menschen. Tenor des Fo-

rum 4 unter Moderation von Herrn Dr. Hartmut Seyfert, MDK Sachsen-Anhalt e. V., waren Möglichkeiten der Nutzung des Erfahrungskapitals älterer Bürgerinnen und Bürger bei der Gestaltung unserer Gesellschaft.

In allen Foren präsentierten sich Institutionen und Vorhaben aus Sachsen-Anhalt, die sich mit den gesundheitlichen Chancen und Möglichkeiten einer älter werdenden Gesellschaft befassen.

4.1 Wir leben gesund – Balance halten

Moderation: Gerriet Schröder
AOK Sachsen-Anhalt

Balance halten fällt zunehmend schwerer bei den vielen Herausforderungen, die auf moderne Menschen, ob Jung oder Alt, zukommen. Da braucht es nicht nur ausreichend Bewegung im körperlichen Sinne, sondern auch im geistigen. Da braucht es Engagement für die Menschen, die allein nicht mehr zurechtkommen und für jene, die sich engagieren, passende Angebote und Hilfestellungen. Krankenkassen, (Sport)Vereine und Verbände sind nur einige Anlaufstellen, die Angebote zur körperlichen und geistigen Aktivierung vorhalten. Vier präsentierten sich im Forum und stehen exemplarisch für alle weiteren, aus deren Fundus Seniorinnen und Senioren zur Gesundheitsförderung und Prävention schöpfen können.

AOK Sachsen-Anhalt

Christina Weißenberg

Die AOK Sachsen-Anhalt ist die größte gesetzliche Krankenkasse in Sachsen-Anhalt – Verantwortung und Engagement für ihre Kunden stehen an erster Stelle. Rund eine Dreiviertelmillion Menschen sind in der AOK Sachsen-Anhalt versichert, das Wohl dieser Menschen ist eine hohe Verpflichtung. Entscheider aus Politik, Kultur und Wirtschaft sowie mehr als 35.000 Arbeitgeber aus dem gesamten Land Sachsen-Anhalt sind Partner der Gesundheitskasse. Die AOK Sachsen-Anhalt verpflichtet sich zu besonderer Leistung. Neben der Sicherstellung notwendiger Behandlungen im Krankheitsfall hält die AOK vielfältige Angebote zur Vorsorge und Gesunderhaltung bereit.

Für Seniorinnen und Senioren bietet die AOK Sachsen-Anhalt Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung in speziell für diese Zielgruppe entwickelten Maßnahmen und Projekten. Diese sind an den besonderen Bedürfnissen und Interessen älterer Menschen ausgerichtet. So können z. B. Gesundheitskurse und individuelle Gesundheitsberatungen im Projekt „Gesundheitsförderung für Senioren im Stadtteil“ wahrgenommen werden. Hier wählen die beteiligten Senioreneinrichtungen aus einer Palette zielgruppenspezifischer Gesundheitsleistungen diejenigen aus, die ihrem spezifischen Handlungsbedarf am besten entsprechen. Im Bereich der Sturzprävention steht Versicherten ab 65 Jahren

das Beratungsangebot „Sicher zu Hause bewegen“, welches ein individuelles Übungsprogramm zum Kraft- und Balancetraining und allgemeine Gesundheitstipps enthält, zur Verfügung. Breitensport stellt ein wichtiges Instrument zur Aktivierung älterer Bürgerinnen und Bürger dar. Daher wird im Projekt „Senioren für Senioren“ die Qualifizierung von Senioren als lizenzierte Übungsleiter im Sportverein gefördert.

Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt e.V.

Harald Jaap

Die Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt e. V. hat bei KOBES, einer Einrichtung für Selbsthilfegruppen in Magdeburg, mit der Organisation von Gesprächsrunden für pflegende Angehörige begonnen. Aufgrund der Nachfrage wurde das Angebot um die zeitweilige Betreuung Alzheimerdementer zur Entlastung pflegender Angehöriger erweitert. So wurde die Beratungs- und Betreuungsstelle im September 1997 eröffnet und hat ihren Sitz seit Mai 2001 in einem abgeschlossenen Grundstück mit großem Garten.

Im Fokus der Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt e. V. stehen die pflegenden Angehörigen. Ihnen beratend und begleitend bei den jeweiligen Anforderungen an Pflege, Therapie, ärztlicher Behandlung und Betreuung des an Demenz erkrankten, oftmals gleichaltrigen zu Pflegenden zur Seite zu stehen, ist Anliegen der Mitarbeiterinnen und Mitar-

beiter der Alzheimer Gesellschaft. In Individualberatungen erhalten Angehörige gezielte Informationen zum Krankheitsbild und den damit verbundenen Veränderungen des Menschen und können sich in Angehörigentreffen mit Betroffenen austauschen. Zur Entlastung des pflegenden Angehörigen können Demenzerkrankte mind. zwei Tage je Woche Betreuungsleistungen in Anspruch nehmen.

Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern Sigrid Wege

Das Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern ist ein Projekt der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. Entstanden im Rahmen von In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – hat es zum 01.03.2009 seine Arbeit aufgenommen. Im Rahmen des Projektes sind vielfältige Aktionen konzipiert, erprobt und in Handlungsempfehlungen zur Nachnutzung aufbereitet worden. Diese sind bei der LVG Sachsen-Anhalt e. V. abrufbar.



Forum 1

Der Ansatz des Projektes ist die Überlegung, dass egal in welcher aktuellen Lebenssituation und Lebenswelt man sich gerade befindet, jeder Tag bewegt. In diesem Sinne werden unter Alltagsbewegung alle Bewegungsformen verstanden, die ein Mensch zur Bewältigung seines individuellen Lebens regelmäßig ausführt. Die Förderung alltäglicher Bewegung umfasst somit die zielgerichtete Intensivierung und Ausweitung individueller Bewegungsformen im Alltag. Besonders gelungene bewegungsfördernde Maßnahmen des Zentrums sind die Aktion „Mitgehen am Mittwoch mit ihrer Apotheke“, der Tanztee, die Entwicklung und Etablierung Biographischer Stadtführungen und das Boule spielen im Park.

Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg e. V.

André Napiontek

Die Philosophie des 2004 gegründeten Vereins beruht auf einem gemeinschaftlichen und sozial-engagierten Ansinnen: Gemeinsam aktiv – gemeinsam bewegen! Deshalb hält er Gesundheits-, Rehabilitations- und Freizeitsportangebote vor. Insbesondere sportlich Ungeübte und Wiederbeginner finden im Verein ein attraktives Angebot, das als Ausgleich und Ergänzung zu Alltag und Freizeit dienen soll, aber auch als Vorsorge bzw. Therapie bei gesundheitlichen Einschränkungen. Die Verknüpfung von Programmen mit wissenschaftlichem Know-how bietet beste Vorausset-

zungen, insbesondere für ältere Menschen passgenaue Angebote zu entwickeln.

Sportvereine werden von Seniorinnen und Senioren immer mehr als ein nachhaltiger Ort für Gesundheitsförderung im Alter angesehen. Bieten sie ihnen doch Möglichkeiten, Körper und Geist in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu fordern und zu fördern. Neben den sportlichen Aktivitäten halten Sportvereine außerdem Engagementpotenzial als Übungsleiter, Helfer oder Vorstandsmitglied bereit. Darüber hinaus können sie dazu beitragen, sozialer Isolation im Alter entgegenzuwirken und bei schwierigen Lebenslagen Rückhalt zu geben.

4.2 Wir wirken mit – Bürgerschaftlich engagiert

Moderation: Wolfgang Schuth
AWO Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.

Bürgerschaftliches Engagement spielt in unserer Gesellschaft zunehmend eine wichtige Rolle. Es ermöglicht Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und stiftet Nutzen in unterschiedlichen Bereichen. Das Ehrenamt sichert auch die Vertretung der Interessen älterer Mitglieder gegenüber Kommune und Gesellschaft. So besteht für lebenserfahrene Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, mitzureden und mitzugestalten bzw. eigene Angebote zu unterbreiten.

Landesseniorenvertretung Sachsen-Anhalt e. V.

Jochen Rechtenbach

Die Landesseniorenvertretung Sachsen-Anhalt e. V. wurde auf Beschluss des Landtages von Sachsen-Anhalt 1994 gegründet. In ihr haben sich die in Sachsen-Anhalt bestehenden Seniorenvertretungen der kreisfreien Städte und Landkreise, der Wohlfahrtsverbände, der Seniorenorganisationen der Demokratischen Parteien und Gewerkschaften, der Seniorenkreise der Kirchen und für Senioren tätige Gruppierungen, Bürgerinnen und Bürger zusammengeschlossen. Sie vertreten die sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen und politischen Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen in Sachsen-Anhalt und setzen sich für deren Belange ein.

Mit ihrem Engagement wollen die Mitglieder den Landtag, die Landesregierung und die Öffentlichkeit auf die Probleme älterer Menschen aufmerksam machen und an deren Lösung mitarbeiten.



Forum 2

Bürgerinitiative Stendal e. V.

Marion Kristin Mohr

Die Bürgerinitiative Stendal e. V. wurde im September 2004 gegründet und zählt aktuell 336 Mitglieder. Ein Schwerpunkt der Aufgaben des Vereins besteht darin, diejenigen, die Hilfe im täglichen Leben oder bei der Betreuung und Versorgung ihrer Angehörigen benötigen, mit denjenigen zusammen zu bringen, die das Gefühl des Gebrauchtwerdens suchen und sich engagieren möchten. Angesprochen sind Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen, die sich in der Gemeinwohlarbeit einbringen wollen. Derzeit engagieren sich 79 Ehrenamtliche in verschiedenen Angeboten.

Das Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe“ hält z. B. haushaltsnahe Dienstleistungen für ältere und behinderte Menschen bereit. Im „Generationscafé“ treffen sich Alt und Jung u. a. bei monatlichen Veranstaltungen. Die Tagesstätte als niedrigschwelliges Betreuungsangebot für Demenzerkrankte und Schlaganfallbetroffene bietet neben Gruppen- und Einzelbetreuung der Betroffenen auch Information und Aufklärung für Angehörige.

Gleichzeitig erhalten die Freiwilligen eine qualifizierte Ausbildung, die ihre Chancen auf dem ersten Arbeitsmarkt in pflegerischen Bereichen erhöhen.

Freiwilligenagentur Magdeburg

Birgit Burse

Freiwilligenagenturen und Ehrenamtsbörsen in Sachsen-Anhalt setzen sich für die Förderung bürgerschaftlichen Engagements ein. Als Informations- und Beratungsstellen unterstützen sie engagementbereite Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen bei der Suche nach einem geeigneten Betätigungsfeld. Neben Qualifizierungsangeboten zum Thema Ehrenamt und Freiwilligenarbeit betreiben sie Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit zur Etablierung einer breiten Anerkennungskultur und setzen zielgruppenspezifische Engagementprojekte um.

Die Freiwilligenagentur Magdeburg hat seit ihrer Gründung im Dezember 2005 weit über 1.000 Freiwillige beraten, vermittelt bzw. im Engagement begleitet. Darüber hinaus werden konkrete Engagementprojekte in unterschiedlichen Themenfeldern umgesetzt und öffentlichkeitswirksame Aktionstage organisiert.

Eine wichtige Zielgruppe der Freiwilligenagentur Magdeburg sind ältere Menschen, die Zeit, Energie und Kompetenzen zur Gestaltung der Gesellschaft einbringen wollen.

Laut aktuellem Freiwilligenurvey (2009) nehmen Engagement und Engagementpotenzial älterer Menschen zu. In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen engagieren sich ca. 37 % und in der Gruppe der 70- bis 75-Jährigen ca. 30 % der Befragten.

Die Motivation zum Engagement ist so vielschichtig wie das Spektrum der Engagementfelder. Viele der älteren Befragten äußerten eine hohe soziale und gesellschaftspolitische Motivation zum freiwilligen Engagement, besonders auch zugunsten der eigenen Altersgruppe. Anerkennung, die Bestätigung (noch) gebraucht zu werden und neue soziale Kontakte sind vielen insbesondere dann wichtig, wenn familiäre und berufliche Netzwerke wegfallen.

Koordinierungs- und Clearingstelle für niedrigschwellige Betreuungsangebote in Sachsen-Anhalt

Sabrina Lippe und Mandy Waberer

Die Koordinierungs- und Clearingstelle für niedrigschwellige Betreuungsangebote im Land Sachsen-Anhalt hat im Juni 2011 ihre Arbeit aufgenommen und ist bei der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. angesiedelt. Hauptziel der Koordinierungsstelle ist die flächendeckende Schaffung bezahlbarer niedrigschwelliger Betreuungsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger. Vor diesem Hintergrund ist es das Anliegen, in diesem Themenfeld tätige Akteurinnen und Akteure zu vernetzen, Transparenz hinsichtlich bestehender und neuer Maßnahmen zu schaffen und ein Netzwerk für niedrigschwellige Betreuungsangebote aufzubauen.

Niedrigschwellige Betreuungsangebote bie-

ten Menschen aller Altersgruppen die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren. Unter fachlicher Anleitung betreuen die Ehrenamtlichen demenzkranke Seniorinnen und Senioren in Betreuungsgruppen oder in der häuslichen Umgebung. Dem wachsenden Bedarf mit wohnortnahen und bezahlbaren Angeboten gerecht zu werden, ist ein Ziel der Koordinierungs- und Clearingstelle für niedrigschwellige Betreuungsangebote im Land Sachsen-Anhalt. Hier werden bestehende Angebote erfasst und Informationen sowohl für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen als auch für Multiplikatoren vorgehalten sowie Institutionen beim Auf- und Ausbau niedrigschwelliger Betreuungsangebote beraten und begleitet.

4.3 Wir sorgen vor – Angebote nutzend

Moderation: Dr. Bärbel Chrapa
FOKUS-Institut Halle e. V.

Wie können Kommunen der Abwanderung von Menschen – egal welcher Altersgruppe – entgegenwirken? Diese und mehr Fragen wurden in Forum 3 diskutiert. Dabei wurden Aspekte wie Bekanntheit und Erreichbarkeit von präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen sowie eine zielgruppenspezifische Ansprache erörtert. Des Weiteren wurden Möglichkeiten der Kooperation und Vernetzung vorgestellt und die Notwendigkeit einer adressatengerechten Kommunikation diskutiert.

biworegio e. V.

Birgit Wessel

500 Mehrgenerationenhäuser gibt es in Deutschland, in Sachsen-Anhalt haben sich bereits 27 etabliert. Mehrgenerationenhäuser sind Orte der Begegnung für Menschen aller Generationen. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten, unterbreiten Angebote zur Kinderbetreuung und zur Betreuung älterer Menschen und schaffen so ein neues nachbarschaftliches Miteinander. Mehrgenerationenhäuser sind auch darauf ausgerichtet, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu stärken, die Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern und haushaltsnahe Dienstleistungen zu entwickeln und umzusetzen. In diesem Sinne sind sie zentrale Anlaufstellen, an denen Menschen in ihrer Nachbarschaft das finden, was sie im Alltag brauchen, um so die soziale Infrastruktur zu stärken.

In Bitterfeld-Wolfen mit ca. 44.700 Einwohnern leben ca. 12.300 Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren. Daraus ergibt sich die besondere Bedeutung, die der Aktivierung dieser Zielgruppe zukommt. Das Mehrgenerationenhaus in Trägerschaft des biworegio e.V. bildet den Rahmen für aktive Beteiligungs-

prozesse, die einen unschätzbaren Wert für Lebensqualität und Wohlbefinden haben. Angebote wie Tischtennis, Boule, Seniorengymnastik, Flexi-Bar, Fit in's Alter, Rückenschule locken insgesamt ca. 100 Personen regelmäßig in das Mehrgenerationenhaus. Darüber hinaus hält es unterstützende und aktivierende Angebote im Quartier vor z.B. Seniorenbegleiter, Freiwilligenagentur, haushaltsnahe Dienstleistungen sowie Werkstätten für alle Generationen.

Gesellschaft für Prävention im Alter e. V.

Yvonne Jahn

Als studentisches Projekt „Selbsthilfe-Kontaktbüro für Prävention im Alter“ an der Hochschule Magdeburg-Stendal (FH) 1996 begonnen, wurde im November 2005 die Gesellschaft für Prävention im Alter e. V. gegründet, die im darauffolgenden Jahr den Status eines An-Institutes der Hochschule Magdeburg-Stendal erhielt. Das Angebot umfasst die Planung und Umsetzung von Umbaumaßnahmen zum altersgerechten Wohnen. Eine barrierefreie Musterwohnung ist in der Hochschule seit Februar 2004 für Besucher geöffnet. Fünf hauptamtliche und eine ehrenamtliche Mitarbeiterin beraten Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Einschränkungen zur sach- bzw. altersgerechten Wohnungsgestaltung.

Möglichst lang selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können, ist das Ziel vie-



Forum 3

ler Älterer. Dazu bedarf es notwendiger Rahmenbedingungen, bspw. bodengleiche Duschen und schwellenfreie Räume. Zum altersgerechten Wohnungsbestand und -bedarf in Deutschland liegen kaum Zahlen vor. Den wenigen Quellen zufolge ist der Bestand an barrierefreien bzw. -armen Wohnungen klein (ca. 1 % des deutschen Wohnungsmarktes) und der Bedarf groß. Nach Einschätzung des Bundesverbandes der freien Immobilien- und Wohnungsunternehmen e. V. (BFW e. V.) werden aufgrund der demografischen Entwicklung bis 2020 in Deutschland zusätzlich etwa 800.000 barrierearme bzw. altersgerechte Wohnungen benötigt. PiA e. V. bietet Wohnraumberatung zur Anpassung bestehender Wohnungen an die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen mit dem Ziel des Erhaltens, der Förderung oder der Wiederherstellung einer selbstständigen Haushalts- und Lebensführung.

DER PARITÄTISCHE Sachsen-Anhalt

Gabriele Haberland, Christine Gruber

Vierzehn Selbsthilfekontaktstellen im Land Sachsen-Anhalt, zwölf davon unter dem Dach des PARITÄTISCHEN, sind als organisatorische Drehscheiben professionelle Anlauf- und Beratungsstellen auf lokaler Ebene. Sie sind offen für alle Bürgerinnen und Bürger sowie Institutionen, niedrighschwellig und barrierefrei. Sie arbeiten indikations- und bereichsübergreifend und für alle Altersgruppen. Hilfesuchende Menschen werden unterstützt,

um eine geeignete Selbsthilfegruppe in ihrer Region zu finden oder ggf. eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen. Ziel ist es, die Eigenverantwortung zu stärken und ehrenamtliches Engagement zu befördern. Rund 19.000 Menschen werden derzeit in ca. 900 Gruppen der Gesundheitsselbsthilfe betreut. Im landesweiten Arbeitskreis Selbsthilfekontaktstellen stehen neben Informationsaustausch die Qualitätssicherung, Landesaktivitäten und gemeinsames politisches Agieren im Mittelpunkt.

Besonders ältere Menschen werden über Selbsthilfegruppen aktiviert, sich mit der eigenen Krankheit oder Behinderung aktiv aus einander zu setzen, um durch die Aneignung von Wissen zum mündigen Patienten zu werden, Isolation zu überwinden und aus der Hilfe für Andere eigene Lebenszufriedenheit zu gewinnen. Gemeinsam mit verschiedenen Selbsthilfegruppen organisierte die Selbsthilfekontaktstelle u. a. Aktionen wie den Freiwilligentag in Halberstadt am 18. September 2010 und die Selbsthilfetauschbörse im Harz am 12. April 2011. Damit werden ältere Menschen angeregt, ihre Kompetenzen und Fähigkeiten im ehrenamtlichen Engagement einzusetzen und für die Gesellschaft aktiv zu werden.



Gabriele Haberland,
DER PARITÄTISCHE Sachsen-Anhalt

Amt für Stadtumbau und Sanierung Hansestadt Stendal

Georg-Wilhelm Westrum

Eine funktionierende, am Bedarf älterer Menschen ausgerichtete Infrastruktur sowie den heutigen Wohnbedürfnissen entsprechende generationsübergreifende, altengerechte Nutzung ist Voraussetzung für Ältere, möglichst lang im gewohnten Wohnumfeld leben zu können. Die Stadt Stendal hat die Weichen rechtzeitig gestellt und einzelne Stadtgebiete, bspw. Stendal-Stadtsee, umgestaltet. Von den 12.200 Bewohnerinnen und Bewohnern der Plattenbauten in Stendal-Stadtsee ist fast ein Viertel über 60 Jahre alt. Daher lag es nahe, gerade für diese Zielgruppe Angebote zu schaffen. Es erfolgten die Sanierung nachhaltig zu betreibender, funktionsbedingter, sozialer Infrastruktureinrichtungen wie bspw. Begegnungsstätten sowie dauerhaft zu erhaltender Wohngebäude im Kontext zum demografischen Wandel. Im Ergebnis wurde das Wohnumfeld aufgewertet und attraktiver gestaltet. Einen weiteren Schwerpunkt in der Auseinandersetzung mit dem demografischen Wandel wird von der Hansestadt Stendal mit der Sanierung des historischen Zentrums verbunden. Darauf ausgerichtet besteht in der Umsetzung das primäre Ziel, die Altstadt als Wohn- und Lebensraum insbesondere auch für ältere Bürger attraktiv zu gestalten.

4.4 Wir engagieren uns – Gesellschaft mitgestalten

Moderation: Dr. Hartmut Seyfert
MDK Sachsen-Anhalt e. V.

Das Bild vom Altern hat sich in unserer Gesellschaft verändert. Seniorinnen und Senioren leben heute ein aktives Altern. Sie sind gesellschaftspolitisch und in ihrem persönlichen Umfeld aktiv, sie wollen mitgestalten und stellen auf der Grundlage ihrer Erfahrungen auch Forderungen an die Politik. Dass sie sich ins gesellschaftliche Leben einbringen und Verantwortung übernehmen, spiegelt diese Einstellung zum Leben im Alter wider. Im Forum 4 diskutierten die Teilnehmenden das gesundheitliche Potenzial dieses Engagements für den Einzelnen und die Gesellschaft.

Alt hilft Jung Sachsen-Anhalt e. V.

Dr. Wolf-Dieter Wenzel

Alt hilft Jung ist ein Zusammenschluss von Experten und Führungskräften aus Wirtschaft und Industrie, die aus dem aktiven Berufsleben ausgeschieden sind. Die Wirtschaftsenioren stellen Existenzgründern und jungen Unternehmen, Handwerksbetrieben, Hotel- und Gaststättenbetrieben sowie Service- und Dienstleistungsunternehmen ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus Wirtschaft und Verwaltung zur Verfügung. Sie leisten Hilfestellung bei der Erarbeitung von Businessplänen, beraten zur Entwicklung der

Unternehmensstrategie und helfen bei der Erstellung des Unternehmenskonzeptes, praxisnah und unbürokratisch, ehrenamtlich und honorarfrei. Der Verein unterstützt mit Einzelberatungen und bietet Sprechstunden und vielseitige Informationsveranstaltungen im Beratungsnetzwerk für Sachsen-Anhalt an. Um aktuelle Entwicklungen in ihrer Beratungstätigkeit aufgreifen und berücksichtigen zu können, pflegt der Verein Kontakte zu einer Reihe von Behörden und wirtschaftlichen Einrichtungen, wie Landratsämtern, Wirtschaftsfördergesellschaften, Industrie-, Handels- und Handwerkskammern, Banken und Geldinstituten, Universitäten und Arbeitsagenturen.

SeJu – Senior und Juniorpreneurship Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Dipl.- Ing. Bernd Neutschel
Prof. Dr. Matthias Raith

Das Projekt Senior- & Juniorpreneurship – kurz: „SeJu“ – ist an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg angesiedelt und wird durch die Europäische Union und das Land Sachsen-Anhalt finanziert. Ziel ist die Sensibilisierung von Jung und Alt für Gründungsthemen. Durch die Bildung von altersübergreifenden und nachhaltigen Gründerteams aus Senioren und Junioren sollen Geschäftsideen für unternehmerisches Handeln aufgegriffen und technisch sowie betriebswirtschaftlich weiterentwickelt werden. Dabei wird Seniorpreneurship als demografische Antwort zur Gestaltung einer unternehmerischen Wirt-

schaft in einer alternden Gesellschaft verstanden. Ziel dieses Engagements ist es, eine wissensbasierte Gesellschaft bei alternden Leistungsträgern innovativ, erneuerungsfähig und wettbewerbsstark zu gestalten und dafür die Potenziale von Hochschulen zu nutzen. Die Aktivierung und Förderung Älterer für eine unternehmerische Selbstständigkeit oder den Antritt einer Unternehmensnachfolge kann eine Möglichkeit eines proaktiven und gesunden Alterns sein.

Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH

Kathleen Gallien

Bad Schmiedeberg ist ein Moor-, Mineral- und Kneippheilbad mit langer Tradition. Schon seit 1878 werden in Bad Schmiedeberg orthopädische, rheumatische und gynäkologische Erkrankungen erfolgreich behandelt – seit jeher mit dem Moor aus der Dübener Heide. Heute verfügt Bad Schmiedeberg über drei ortsgebundene natürliche Heilmittel: Moor, Mineralwasser und Radon. Zielgruppenspezifische Angebote wie die Bad Schmiedeberger Seniorenkur, die Gesundheitswoche oder der Gesundheitsurlaub sind nur einige Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Dabei reicht das Angebot von Pauschalkuren über Kuren nach Bewilligung einer ambulanten Vorsorgeleistung bis hin zu individuell zusammengestellten Kurleistungen.

Seit über 130 Jahren werden Menschen in

Bad Schmiedeberg betreut und gepflegt. So lag es nah, die Kompetenz für den Bereich der Altenpflege zu nutzen. Im Jahr 2004 wurde das Seniorenpflegeheim „Haus Heideland“ eröffnet und durch die steigende Nachfrage um den Neubau des „Pflegezentrum am Kurpark“ erweitert. Darüber hinaus bietet die Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH Angehörigen aller Pflegestufen von Kurgästen während ihres Aufenthaltes in Bad Schmiedeberg die Aufnahme im Pflegeheim oder die Betreuung durch den ambulanten Pflegedienst und ermöglicht ihnen so Prävention und Gesundheitsförderung.

VS-Reiseservice GmbH Sachsen-Anhalt Josefa Marie Facklam

Der Volkssolidarität Landesverband Sachsen-Anhalt e. V. gehört mit seinen 46.694 Mitgliedern, 13 Kreis- und Regionalverbänden und



Forum 4

856 Mitgliedergruppen zu den mitgliederstarken sozialen Verbänden in Sachsen-Anhalt. 4.747 ehrenamtliche Mitglieder engagieren sich bei der Volkssolidarität. Im Mittelpunkt

des Engagements stehen Menschen in der zweiten Lebenshälfte, sozial Benachteiligte und Hilfsbedürftige, aber auch Kinder, Jugendliche und Familien. Der Verein fördert die Solidarität zwischen den Menschen und das Verständnis der Generationen untereinander.

Reisen ist nicht nur ein Ortswechsel, es ist aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Gerade für die Generation, die aus Altersgründen nicht mehr im Arbeitsleben steht, ist es wichtig, sich „betätigen“ zu können. Dabei kommt dem Reisen eine zunehmende Bedeutung zu. Die Volkssolidarität widmet sich neben anderen Bereichen in einer großen Breite der Betreuung der Seniorinnen und Senioren. Sie unterbreitet sozio-kulturelle Angebote, so auch Reisen und übernimmt damit Verantwortung für die Ermöglichung von Gesundheitsförderung und Prävention. Speziell für diese Zielgruppe bietet sie Gruppenreisen, bei denen auch der mitreisen kann, der es allein nicht mehr bewältigt oder sich nicht traut. Auch Reisen, die der Gesunderhaltung dienen oder Reisen, bei denen Geselligkeit, Unterhaltung und Sehenswertes im Vordergrund stehen, erfreuen sich besonderer Beliebtheit. Seit der Gründung der VS-Reiseservice GmbH Sachsen-Anhalt im Juli 2009 sind jährlich etwa 10.000 Reisende bei Tages- und Halbtagesfahrten und ca. 800 Reisende bei Mehrtagesfahrten betreut worden.

5. Kooperationspartner und Referenten

Norbert Bischoff, Minister
Ministerium für Arbeit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt, Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Turmschanzenstraße 25, 39114 Magdeburg
Telefon: 03 91/ 5 67 46 07, -46 08
www.ms.sachsen-anhalt.de

Birgit Bursee
Freiwilligenagentur Magdeburg
Einsteinstraße 9, 39104 Magdeburg
Telefon 03 91/ 5 49 58 40
www.freiwilligenagentur-magdeburg.de

Dr. Bärbel Chrapa
Forschungsgemeinschaft für Konflikt- und Sozialstudien (FOKUS) e. V.
Falladaweg 9, 06126 Halle (Saale)
Telefon 01 72/ 3 54 80 59
www.fokus-institut.org

Josefa Marie Facklam
VS-Reiseservice GmbH Sachsen-Anhalt
Leipziger Straße 21, 39112 Magdeburg
Telefon 03 91/ 62 86 60
www.volkssoldaritaet.de

Kathleen Gallien
Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg Kur GmbH
Kurpromenade 1
06905 Bad Schmiedeberg
Telefon 03 49 25/ 6 30 37
www.heilbad-bad-schmiedeberg.de

Prof. Dr. Andreas Geiger
Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V.
Badestraße 2, 39114 Magdeburg
Telefon: 03 91/ 8 36 41 11
www.lv-gesundheit-sachsen-anhalt.de

Monique Görke
Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen Magdeburg
Universitäts-Klinikum, Haus 15
Leipziger Straße 44, 39112 Magdeburg
Telefon 03 91/ 6 72 45 55
www.dzne.de

Christine Gruber
DER PARITÄTISCHE Sachsen-Anhalt
Selbsthilfekontaktstelle Harz
Puschkinstraße 1, 38820 Halberstadt
Telefon 0 39 41/ 56 46 33
www.paritaet-lsa.de

Gabriele Haberland
DER PARITÄTISCHE Sachsen-Anhalt
Wiener Straße 2, 39112 Magdeburg
Telefon 03 91/ 6 29 33 70
www.paritaet-lsa.de

Claudia Henske
DRK Landesverband Sachsen-Anhalt
Rudolf-Breitscheid-Straße 6
06110 Halle (Saale)
Telefon 03 45/ 5 00 85 51
www.sachsen-anhalt.drk.de

Harald Jaap
Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt e.V.
Am Denkmal 5, 39110 Magdeburg
Telefon 03 91/ 2 58 90 60
www.alzheimergesellschaft-md.de

Yvonne Jahn
Gesellschaft für Prävention im Alter e.V.
Brandenburger Straße 9, 39104 Magdeburg
Telefon 03 91/ 8 86 46 15
www.pia-magdeburg.de

Stephan Koesling
Sächsische Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung e.V.
Könneritzstraße 5, 01067 Dresden
Telefon 03 51/ 5 63 55 23
www.slfq.de

Dr. Monika Köster
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln
Telefon 02 21/ 8 99 23 45
www.bzga.de

Marion Kristin Mohr
Bürgerinitiative Stendal e.V.
Stadtseeallee 1, 39576 Stendal
Telefon 0 39 31/ 49 06 39
www.bisev.de

André Napiontek
Verein für Gesundheit, Bewegung und
Sport an der Otto-von-Guericke-Universität
Magdeburg e.V.
Brandenburger Straße 9, 39104 Magdeburg
Telefon 03 91/ 5 55 77 54
www.vgbs.de

Dipl.-Ing. Bernd Neutschel
Prof. Dr. Matthias Raith
SeJu – Senioren- und Juniorpreneurship
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Lehrstuhl für Maschinenbauinformatik
Institut für Maschinenkonstruktion
Universitätsplatz 2, 39106 Magdeburg
Telefon 03 91/ 6 71 27 46
www.seju.ovgu.de

Jochen Rechtenbach
Landesseniorenvertretung
Sachsen-Anhalt e.V.
Leipziger Straße 16, 39112 Magdeburg
Telefon 03 91/ 60 88 60
www.sachsen-anhalt.de

Gerriet Schröder
AOK Sachsen-Anhalt
Lüneburger Straße 4, 39106 Magdeburg
Telefon 03 91/ 2 87 84 45 62
www.aok.de/sachsen-anhalt

Wolfgang Schuth
AWO Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.
Klausener Straße 17, 39112 Magdeburg
Telefon 03 91/ 6 27 91 11
www.awo-lsa.de

Dr. Hartmut Seyfert
MDK Sachsen-Anhalt e. V.
Breiter Weg 19c, 39104 Magdeburg
Telefon 03 91/ 5 66 10
www.mdk-sachsen-anhalt.de

Mandy Waberer
Koordinierungs- und Clearingstelle für
niedrigschwellige Betreuungsangebote
in Sachsen-Anhalt
c/o Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.
Badestraße 2
39114 Magdeburg
Telefon 03 91/ 8 36 41 11
www.niedrigschwellige-betreuung.de

Thomas Wagner
IKK gesund plus
Gräfestraße 5
06110 Halle (Saale)
Telefon 03 45/ 29 21 10
www.ikk-gesundplus.de

Dr. rer. nat. Goetz Wahl
Landesamt für Verbraucherschutz
AG Gesundheitsberichterstattung
Walloner Berg 2-3
39104 Magdeburg
Telefon 03 91/ 5 37 72 26
www.verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de

Prof. Dr. phil. Ulla Walter
Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg-Straße 1
30623 Hannover
Telefon 05 11/ 5 32 44 55
www.mh-hannover.de

Sigrid Wege
Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen-
Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern
c/o Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.
Badestraße 2
39114 Magdeburg
Telefon 03 91/ 8 36 41 11
www.lv-gesundheit-sachsen-anhalt.de

Christina Weißenberg
AOK Sachsen-Anhalt
Lüneburger Straße 4
39106 Magdeburg
Telefon 03 91/ 2 87 84 48 05
www.aok.de/sachsen-anhalt

Dr. Wolf-Dieter Wenzel
Alt hilft jung Sachsen-Anhalt e.V.
Rannische Straße 11
06108 Halle (Saale)
Telefon 03 45/ 6 81 93 02
www.ahj-sachsenanhalt.de

Birgit Wessel
biworegio e.V.
Ernst-Toller-Straße 9a
06766 Bitterfeld-Wolfen
Telefon 0 34 94/ 2 26 90
www.biworegio.de

Georg-Wilhelm Westrum
Amt für Stadtumbau und Sanierung
Hansestadt Stendal
Moltkestraße 34-36
39576 Hansestadt Stendal
Telefon 0 39 31/ 65 15 34
www.stendal.de

Danksagung

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei der Umsetzung der Regionalkonferenz bei allen beteiligten Personen und Institutionen, die durch ihr Engagement wesentlich zum Erfolg der Veranstaltung beigetragen haben. Unser Dank gilt insbesondere unseren Mitgliedern, der AOK Sachsen-Anhalt, dem AWO Landesverband Sachsen-Anhalt e. V. und dem Medizinischen Dienst der Krankenversicherung Sachsen-Anhalt e. V., die ihre Leistungen kostenfrei zur Verfügung gestellt haben.

