

Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim

„Gesund aktiv in die Zukunft. Aktiv gesund im Alter“

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich



Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim

Gesund aktiv – Aktiv gesund

„Generationen-FIT“

Ein intergeneratives Bewegungsprojekt in betreuten Seniorenwohnheimen

Ausgangslage:

Durch den demographischen Wandel - Anstieg des Anteils der älteren Menschen an der Bevölkerung und gleichzeitiges Absinken der unter 19-Jährigen - steigen auch die erwarteten Pflegefälle. Damit einher gehen mehrere "soziale Brennpunkte" (Verlust der Selbstständigkeit, individuelle Überforderung der Pflegenden, ökonomische Auswirkungen etc.).

Ein möglicher Lösungsansatz dieser "Pflegeproblematik" ist daher die physische und mentale Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen zu fördern, damit sie so lange wie möglich gesund, mental aktiv und vor allem auch selbstständig bleiben.

Besonders der Einsatz gezielter Bewegung zur Vermeidung von physischen und psychischen Einschränkungen und Pflegebedürftigkeit ist von großer Bedeutung, speziell bei älteren Menschen ist regelmäßige Bewegung entscheidend für körperliche und geistige Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Körperliche Aktivität wirkt auch einer vorzeitigen Altersdemenz, die oftmals zu einem hohen Pflegeaufwand führen kann, entgegen.

Vor allem im Alter gilt Gesundheit als Basis für Zufriedenheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Ein gesundes und aktives Altern und seine Förderung sollten demnach bereits frühzeitig beginnen. „Gesundes Altern“ ist damit nicht als Aufgabe allein für das Alter zu begreifen, sondern wiederum als lebenslanger Prozess zu verstehen.

In diesem Kontext erscheint eine Verknüpfung der Ansätze zwischen Jung und Alt im Sinne einer generationsübergreifenden Gesundheitsförderung sinnvoll.

Es geht

- um ein gesundes Leben und Zusammenleben,
- um ein Miteinander der Generationen,
- um das Erkennen individueller Ressourcen,
- um Austausch und ein voneinander Lernen.

Gesundheit und deren Förderung als lebenslanges Thema betrifft alle Generationen.

Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim

Gesund aktiv – Aktiv gesund

Ziele:

1. Installation von neuen, gesundheitsorientierten **Bewegungsangeboten** (je 2 Angebote in insgesamt 10 teilnehmenden Seniorenwohnheimen – je 5 Seniorenwohnheime in Ktn und der Stmk) unter besonderer Berücksichtigung der **Partizipation** der Zielgruppen
2. Veranstaltung von regelmäßigen **Generationen-FIT-Festen**, um das gegenseitige Verständnis zwischen unterschiedlichen Altersgruppen zu stärken
3. **Gemeinsames Lehren und Lernen** von früheren und aktuellen Bewegungsspielen aller Altersgruppen, um das Gemeinschaftserlebnis zu verstärken
4. **Empowerment** durch gezielte Schulungen und Fortbildungen von BewegungsbetreuerInnen, Senioren-ÜbungsleiterInnen, -InstruktorInnen und Interessierten
5. **Steigerung** des subjektiven **Gesundheitszustandes** der teilnehmenden BewohnerInnen von Senioren-Wohnheimen

Zielgruppen:

- BewohnerInnen von Seniorenwohnheimen
- Angehörige der BewohnerInnen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- BetreuerInnen in Seniorenwohnheimen

Setting:

Das Projekt soll in Zusammenarbeit mit lokalen Seniorenwohnheimen und Senioreneinrichtungen (in ausgesuchten Gemeinden) in den Bundesländern Kärnten und Steiermark umgesetzt werden.

Maßnahmen:

- Wöchentliche, gesundheitsorientierte **Bewegungsangebote** für **aktive BewohnerInnen** von Senioren-Wohnheimen
- Wöchentliche, gesundheitsorientierte **Bewegungsangebote** für **weniger aktive BewohnerInnen** von Seniorenwohnheimen
- Monatlicher **Generationen-FIT-Feste** für alle BewohnerInnen von Seniorenwohnheimen und deren Angehörige (Kinder, Enkelkinder, Urenkelkinder,...); auch sind Kooperationen mit Kindergärten und/oder Volksschulen möglich
- **Empowermentmaßnahmen:** Zusatzschulung – Fortbildung: intergenerative Bewegungsangebote im Seniorenwohnheim
- **Sicherung der Nachhaltigkeit** durch besondere Auswahl der Seniorenwohnheime.

Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim

Gesund aktiv – Aktiv gesund

- Hilfestellung bei der **Weiterentwicklung** der Bewegungsangebote/Generationen-FIT-Nachmittag nach offiziellem Projektende
- Erhebung des **subjektiven Gesundheitszustandes** der teilnehmenden BewohnerInnen von Seniorenwohnheimen vor Projektbeginn und nach Projektende

Evaluierung:

Die Evaluierung wird selbst durchgeführt und bezieht sich auf den Prozess, die Struktur und die Ergebnisse des Projekts.

Nachhaltigkeit:

Fortführende Betreuung der NetzwerkpartnerInnen und MultiplikatorInnen nach Projektende durch die zuständigen ASKÖ Landesverbände sowie deren Vereine. Älteren Menschen, Vereinen, Gemeinden und Senioreneinrichtungen steht durch den Ausbau der Personalstruktur eine höhere Angebotsdichte auf Dauer zur Verfügung.

Übertragbarkeit:

Die wesentlichen Inhalte und Abläufe werden in den Bildungsprozess der ASKÖ bundesweit eingebracht und nach Möglichkeit auf andere Projekte der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung übertragen.

Zeitplan:

Start: März 2014

Ende: Februar 2016

Dauer: 24 Monate

Ansprechpartner:

Projektleitung und Ansprechpartner:

Mag.^a Claudia Kraxner

ASKÖ Kärnten, Tel. 0664 / 4183696

Email: claudia.kraxner@askoe-kaernten.at

stv. Projektleitung, Assistenz und Evaluation:

Mag. (FH) Roland Deutsch

ASKÖ Steiermark, Tel. 0316/58 33 54-17

Email: roland.deutsch@askoe-steiermark.at