

ACTIVECITY

bewegt die ältere Bevölkerung

**Ein praktischer Leitfaden für
Gemeinden und Städte**



November 2024

Hinweis

Active City wurde in Kooperation mit dem Sportamt Kanton Zürich entwickelt und wird gemeinsam mit lokalen, kantonalen und nationalen Partnerinnen und Partnern unter der Trägerschaft der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX umgesetzt.

Das Modul 65+ ist Bestandteil von Active City und widmet sich der Gesundheitsförderung der älteren Bevölkerung. Es wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt und von verschiedenen Kantonen über die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) mitfinanziert.

Impressum

Herausgeberin

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

Förderpartnerin

Gesundheitsförderung Schweiz

Autorin

Gabriela Widmer, RADIX Gesunde Gemeinden

Mitarbeit

Florence Chenaux, RADIX Communes en santé
Vanessa Wettstein, RADIX Gesunde Gemeinden

© RADIX, November 2024

Wieso ist Bewegungsförderung im Alter wichtig?

Durch physische Aktivität im Alter können körperliche und psychische Erkrankungen vermieden oder hinausgezögert werden. Gesundheitsförderung Schweiz fasst die positive Wirkung¹ wie folgt zusammen:

Regelmässige Bewegung...

- ... senkt das Sturzrisiko*
- ... reduziert das Auftreten und das Ausmass von Gebrechlichkeit*
- ... verhindert oder verzögert die Pflege- und Hilfsbedürftigkeit*
- ... fördert die selbstständige Lebensführung*
- ... reduziert das Risiko, an Demenz zu erkranken um über 10%, bzw. verzögert das Auftreten von Demenzerkrankungen um zwei bis drei Jahre*

Massnahmen zur Förderung von Bewegung und zum Erhalt der Kraft können die Einschränkungen und Hilfsbedürftigkeit im Alltag stark verringern.

Wie fördert Active City die Bewegung im Alter?

Das Modul 65+ setzt im Rahmen von Active City einen Schwerpunkt bei der Bewegungsförderung älterer Menschen. Dank den bei Active City integrierten bedürfnisorientierten Sport- und Bewegungsangeboten für ältere Menschen, wird die Freude an der Bewegung (wieder) geweckt und der aktive Lebensstil im Alter gefördert.

Die Kontakte innerhalb der Gruppen und das generationenübergreifende, gemeinsame Sporttreiben entsprechen zudem dem Bedürfnis nach sozialer Teilhabe, schaffen neue Bekanntschaften sowie positive Erlebnisse, welche die Freude an Bewegung wiederum steigern.



«Wir möchten uns treffen, gemeinsam Spass haben, den Kopf freibekommen und etwas für unsere Gesundheit tun.»
Workshop mit Senior:innen aus Marly

¹ Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 15, Gesundheitsförderung im Alter, Bern, 2016

Wie können ältere Menschen motiviert werden?

Um die ältere Bevölkerung mit Active City besser zu erreichen und zu mehr Bewegung zu motivieren, haben sich nachfolgende Punkte bewährt:



Klar kommunizieren

Ältere Menschen möchten genau wissen, was sie erwartet. Unsicherheiten können abgebaut werden, indem klare Informationen bereitgestellt werden:

- **Angebot ausführlich beschreiben:** Stellen Sie sicher, dass alle Aspekte des Kursprogramms deutlich erklärt werden.
- **Ansprechende Botschaften:** Senior:innen sind eine sehr heterogene Zielgruppe. Verwenden Sie ansprechende Begriffe für das Publikum, das Sie erreichen möchten.
- **Niveau des Angebots angeben:** Machen Sie deutlich, dass die Lektionen für alle Fitnessniveaus geeignet sind.
- **Senior:innen willkommen heissen:** Kommunizieren Sie, dass Teilnehmer jeden Alters herzlich eingeladen sind.
- **Information zu Sportbekleidung:** Teilen Sie mit, ob spezielle Sportbekleidung erforderlich ist.
- **Pausen kommunizieren:** Geben Sie an, ob und wie oft Pausen während der Lektion vorgesehen sind.
- **Zugänglichkeit für Rollatoren und Rollstühle:** Informieren Sie, ob Personen mit Rollator oder im Rollstuhl teilnehmen können.
- **Übungen im Stehen oder Sitzen:** Präzisieren Sie, ob die Übungen auch im Sitzen durchgeführt werden können.
- **Sitzgelegenheiten und Toiletten:** Geben Sie an, ob Sitzgelegenheiten und Toiletten vorhanden sind.



Hürden abbauen

Der Zugang zu den Active City Angeboten sollte möglichst niedrigschwellig gestaltet werden. Hier sind einige Massnahmen, um dies zu erreichen:

- **Kostenlose Lektionen anbieten:** Dadurch wird die Teilnahme für alle erschwinglich.
- **Geeigneter Durchführungsort wählen:** Stellen Sie sicher, dass der Standort für alle zugänglich ist. Draussen ist genügend Schatten wichtig.
- **Keine Anmeldung verlangen:** So wird der Einstieg unkompliziert und flexibel.
- **Keine Sportbekleidung voraussetzen:** Die Teilnehmende können in bequemer Alltagskleidung (z.B. beim Qi-Gong) teilnehmen.
- **Fahrdienst anbieten:** Unterstützen Sie Menschen, die Schwierigkeiten haben, zum Veranstaltungsort zu gelangen.
- **Willkommenskultur leben:** Schaffen Sie eine freundliche Atmosphäre, in der sich alle Teilnehmenden wohlfühlen. So fördern Sie ein einladendes und freundliches Umfeld, das zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls beiträgt.
- **Persönlicher Bekanntenkreis aktivieren:** Ermutigen Sie Teilnehmende und Schlüsselpersonen, ihre Bekannten mitzubringen.



Programm adaptieren

Das Kursprogramm soll der heterogenen Zielgruppe gerecht werden. Alle sollen mitmachen können – unabhängig von Fitnessniveau und Alter. Hier sind einige wichtige Punkte:

- **Schulung der Kursleitenden:** Stellen Sie sicher, dass die Kursleitenden die Lektionen individuell an die Leistungsfähigkeiten und Fitnessniveaus älterer Menschen anpassen, damit alle mitmachen können und sich wohlfühlen.
- **Angebote für die ältere Bevölkerung:** Integrieren Sie Angebote, die besonders ältere Menschen ansprechen, wie Qi-Gong, Linedance, sanftes Yoga, Pilates und Rücken-Fit.
- **Pausen einbauen:** Pausen fördern nicht nur die Erholung, sondern auch den sozialen Austausch unter den Teilnehmenden.
- **Rahmenprogramm anbieten:** Organisieren Sie zusätzliche Aktivitäten, wie beispielsweise ein Sportangebot gefolgt von einem gemeinsamen Kaffee, um das Miteinander zu stärken.
- **Gesamterlebnis schaffen:** Stellen Sie sicher, dass der soziale Aspekt ebenso Platz im Angebot hat wie die Bewegungsförderung, um ein rundum positives Erlebnis zu schaffen.



Uhrzeiten anpassen

Die Durchführungszeiten der Angebote sollen an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst werden:

- **Lektionen vormittags oder nachmittags:** Planen Sie Kurse beispielsweise um 9:00 Uhr oder 15:00 Uhr, um den Teilnehmenden entgegenzukommen.
- **Essenszeiten berücksichtigen:** Stellen Sie sicher, dass die Lektionen so gelegt werden, dass sie nicht mit den Essenszeiten kollidieren.
- **Klima berücksichtigen:** Achten Sie bei der Wahl des Zeitpunkts der Aktivitäten auf das Klima. Im Sommer sollten Sie den Morgen bevorzugen. Am Nachmittag kann es zu heiss werden.



Partizipation ermöglichen

Der aktive Einbezug älterer Menschen in die Entwicklung und Planung der Aktivitäten ist zentral, um auf die vielfältigen Bedürfnisse und Erwartungen der Seniorinnen und Senioren eingehen zu können.

- **Workshop mit Senior:innen:** Organisieren Sie einen Workshop, beispielsweise mit Einbezug des Seniorenvereins, um gemeinsam Ideen für Bewegungsangebote zu sammeln und deren Interessen zu berücksichtigen.
- **Befragung der Teilnehmenden:** Führen Sie eine Befragung durch, um die Wünsche und Bedürfnisse älterer Menschen besser zu verstehen und in die Planung einzubeziehen.

Was muss bei der Kommunikation beachtet werden?

Damit ältere Menschen von Active City erfahren, sind zielgruppenspezifische Kommunikationsmassnahmen entscheidend.

➤ Welche Kommunikationskanäle eignen sich?

- **Printmedien:** Mit Zeitungsanzeigen, Beiträge in Gemeindezeitschriften und Flyer können ältere Menschen gut erreicht werden.
- **Mund-zu-Mund-Propaganda:** Persönliche Kontakte erleichtern das Verständnis und die Zugänglichkeit von Informationen und fördern die Motivation zur Teilnahme.
- **Netzwerke:** Die Einbindung von Organisationen im Altersbereich (z.B. Nachbarschaftshilfe, Spitex) sowie von Schlüsselpersonen erhöht die Reichweite.
- **Plakate:** Besonders an von Senior:innen stark frequentierten Orten und an Informationsboards in der Gemeinde sollten Plakate platziert werden.
- **Digitale Medien:** Diese Kanäle eignen sich insbesondere für technikaffine oder jüngere Senior:innen (z.B. Gemeinde-Apps).
- **Beilagen:** Flyer können einem Postversand für Senior:innen beigelegt werden. Auch ein persönliches Einladungsschreiben von der Gemeinde, zeigt grosse Wirkung.

➤ Wie können isoliert lebende Personen erreicht werden?

- **Persönlicher Kontakt:** Der persönliche Kontakt ist von grosser Bedeutung, um isoliert lebende Menschen zu erreichen und sie zur Teilnahme zu motivieren.
- **Empfehlung durch Schlüsselpersonen:** Dies kann zum Beispiel durch Spitex-Mitarbeitende geschehen, die eine vertrauensvolle Beziehung zu den Senior:innen haben.
- **Motivation durch Angehörige, Freunde oder Begleitpersonen:** Oft geben nahestehende Personen den entscheidenden Anstoss, um aktiv zu werden.
- **Einladung durch Institutionen:** Organisationen im Altersbereich können gezielte Mailings versenden und zwar nicht nur an die Senior:innen sondern auch an deren Bezugspersonen. Beispielsweise ein Mailing mit der Botschaft „Komm doch gemeinsam mit deiner/m Mutter/Vater zu Active City“.
- **Zusammenarbeit mit Fahrdiensten:** Fahrdienste erleichtern die Teilnahme und senken mögliche Hürden, besonders für mobilitätseingeschränkte Senior:innen.

➤ Wie kann die Website der Gemeinde zielgruppengerecht gestaltet werden?

- **Wichtige Informationen hervorheben:** Diese sollten direkt auf der Startseite platziert werden. So sind sie für die Besucher:innen sofort ersichtlich.
- **Unterseite erstellen:** Eine eigene Unterseite für Angebote im Altersbereich bietet gezielten Zugang zu relevanten Informationen für ältere Menschen.
- **Übersichtliches Menü:** Ein übersichtliches und leicht verständliches Menü erleichtert die Navigation und sorgt für eine benutzerfreundliche Struktur.
- **Vereinfachte Ansicht:** Eine technische Option für eine "Vereinfachte Ansicht" ermöglicht die Nutzung der Webseite für ältere Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen oder wenig technikaffine Personen.

-> Siehe Tipps für altersgerechte Webseitengestaltung: www.ageweb.ch

Argumente für Active City 65+

Gesundes Verhalten fördern

Dank bedürfnisorientierten Sport- und Bewegungsangeboten für ältere Menschen wird die Freude an der Bewegung geweckt und der aktive Lebensstil im Alter gefördert.

Gesundheitsförderliche Lebensbedingungen schaffen

Mit Active City stellen die Gemeinden im öffentlichen Raum ein niederschwelliges, kostenloses, intergenerationelles Bewegungsangebot zur Verfügung, das zu gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen beiträgt.

Generationen zusammenbringen

Das generationenübergreifende gemeinsame Sporttreiben entspricht dem Bedürfnis nach sozialer Teilhabe und schafft neue Bekanntschaften sowie positive Erlebnisse, welche die Freude an Bewegung steigern.

Persönliche Kontakte fördern

Die Teilnehmenden lernen die Kursleitenden bei Active City kennen. Der persönliche Kontakt erleichtert den Transfer in ein reguläres Angebot.

Sensibilisieren

Informationen zur Bewegungsförderung werden sowohl von den Kursleitenden in den Lektionen als auch über die Website erfolgreich vermittelt.

Chancengerechtigkeit und soziale Teilhabe fördern

Active City fördert als sehr niederschwelliges Angebot die gesundheitliche Chancengleichheit. Die verbindende Kraft des Sports bietet die Möglichkeit, soziale und kulturelle Unterschiede vergessen zu lassen und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken.