

Alt und fit: Diez macht mit

Verbandsgemeinde Diez als eine von vier Pilotkommunen in Deutschland ausgewählt – Umfangreiches Seniorenprogramm

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) hat die Verbandsgemeinde Diez als eine von vier Pilot-Kommunen in Deutschland ausgewählt. Im Rahmen des Projektes „Im Alter in Form: Gesunde Lebensstile fördern“ werden Angebote für ältere Menschen zur Erhaltung der Gesundheit und der Selbstständigkeit im Bereich der Verbandsgemeinde Diez analysiert und verbessert.

Diez. Die Altenpolitik der Verbandsgemeinde wird hinsichtlich dieser Themenstellung auf den Prüfstand gestellt, um sie letztlich entsprechend den jeweiligen lokalen Gegebenheiten neu auszurichten. Auf Initiative der Verwaltung, die sich vor Jahresfrist an einer Befragung der BAGSO beteiligt und damit den Stein ins Rollen gebracht hatte, fand unter Beteiligung zahlreicher ehren- und hauptamtlicher Akteure verschiedenster Institutionen, die in der Seniorenarbeit fungieren (unter anderem von so-

zialen Verbänden, Krankenhaus, Seniorenheimen, Pflegediensten, Vereinen) eine erste „Werkstatt-Veranstaltung“ unter der Führung von Referenten der BAGSO statt.

Lebensqualität verbessern

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels waren sich alle Beteiligten einig, dass sie eine Herausforderung für die Gesellschaft ist und große Anforderungen an die Gestaltungskraft von Kommunen stellt. Mit Blick auf das Phänomen einer stetig steigenden Lebenserwartung müsse es Ziel sein, die gewonnenen Lebensjahre bei möglichst guter Gesundheit und Lebensqualität zu gestalten. Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und soziale Kontakte seien für ältere Menschen im eigenen Wohnumfeld wichtige Voraussetzungen, um lange gesund, fit und selbstständig sein zu können, im Alter alleine einen gesunden Mittagstisch organisieren, Bewegung zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit zu fördern, einen Ausflug zu machen



Nach der Einführung durch die Referentin Gabriele Mertens-Zündorf diskutierten die Teilnehmer der Werkstattveranstaltung in Arbeitsgruppen vor allem, wie man die bereits bestehenden Angebote noch ausbauen und miteinander vernetzen kann. Foto: Kahl

INFO Immer mehr ältere Menschen

Schrumpfung, Alterung und Verschiebungen in der Altersstruktur im Bereich der Verbandsgemeinde Diez: Im Jahr 2006 lebten in der Verbandsgemeinde 25 700 Menschen, dies wird bis zum Jahr 2020 auch weitestgehend konstant bleiben. Allerdings wird die Zahl

der unter Zwanzigjährigen bis 2020 um fast 20 Prozent auf 4330 zurückgehen. Die Anzahl derjenigen, die älter als 65 Jahre sind, steigt hingegen um gut 15 Prozent, sodass in sieben Jahren rund 5750 Menschen über 65 Jahre alt sind.

rpk

und ein Konzert zu besuchen. Dies sind nur einige Beispiele, die das Projekt unterstützen oder ins Leben rufen möchte. „Es gibt viele Möglichkeiten, die Lebensqualität von alten Menschen zu verbessern“, sagte Referentin Gabriele Mertens-Zündorf. Neben den Aspekten der ausgewogenen Ernährung und der ausreichenden Bewegung wurde in der Werkstattveranstaltung auch die sachgerechte Mund- und Zahnpflege erörtert. Die Frage, wie kön-

nen diese Themen in Seniorengruppen aufgegriffen und aktiv umgesetzt werden, um ältere Menschen zu motivieren, mehr Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheitsförderung zu übernehmen, war ein weiterer Schwerpunkt. Gefragt seien aber nicht nur die Helfer. Auch die Senioren seien zur Selbstinitiative aufgerufen. Viele ältere Menschen wüssten nicht, wo sie in welchen Lebensbereichen Hilfe bekommen könnten. Vielen

fehlten zum Beispiel Informationen, wie sie sich besser ernähren könnten, wo es spezielle Freizeit- oder Sportangebote gebe.

Das Ergebnis der ersten Veranstaltung zeigt, dass die Verbandsgemeinde Diez sehr viel Potenzial besitzt. Die Diskussionen in den verschiedenen Arbeitsgruppen hatten den Schwerpunkt, dass die bestehenden Angebote in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Serviceangebote im Sinne der Gesund-

heitsförderung qualitativ weiter ausgebaut und durch die Vernetzung der teilnehmenden Institutionen neue Angebote geschaffen werden können. Als nächste Schritte schließen sich nun Schulungen für Multiplikatoren in der Seniorenarbeit und am 23. Oktober eine weitere Werkstatt-Veranstaltung an. Hier wird das Thema Gesundheitsförderung für Ältere praxisnah vermittelt und über konkrete weitergehende Projekte entschieden. rpk