



Einführung in das BZgA- Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“

E-Mail: annalena.busskamp@bzga.de





Älter werden in Balance

1. Förderphase (2014-2018)

Bewegungs- und Mobilitätsförderung: Entwicklung, Pilotierung und Implementierung der lebensweltbezogenen Bewegungsprogramme



LÜBECKER MODELL
Bewegungswelten

2. Förderphase (2019-2021)

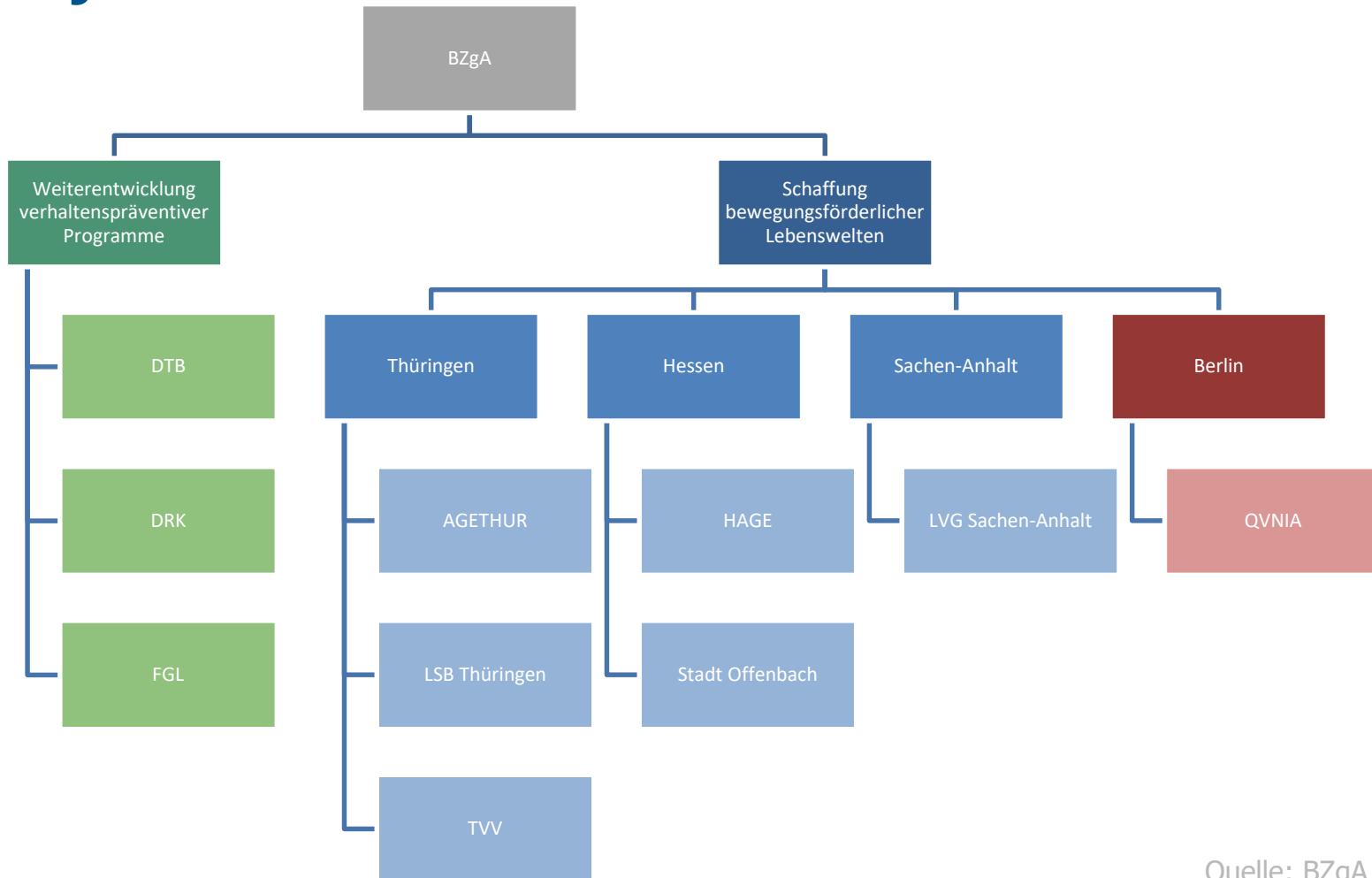
Auf- und Ausbau bewegungsfreundlicher Strukturen für ältere Menschen in der Lebenswelt Kommune und Pflegeeinrichtung



Übergeordnete Ziele der 2. Förderphase

1. Auf- und Ausbau bewegungsfreundlicher Strukturen für ältere Menschen in den Lebenswelten Kommune und Pflegeeinrichtung
2. Testung des Lebensweltansatzes und Identifizierung von förderlichen und hinderlichen Faktoren in ausgewählten Modellregionen
3. Entwicklung der modular aufgebauten, digitalen Toolbox (= „Impulsgeber Bewegungsförderung“) zur Unterstützung der Akteurinnen und Akteure

Projektstruktur

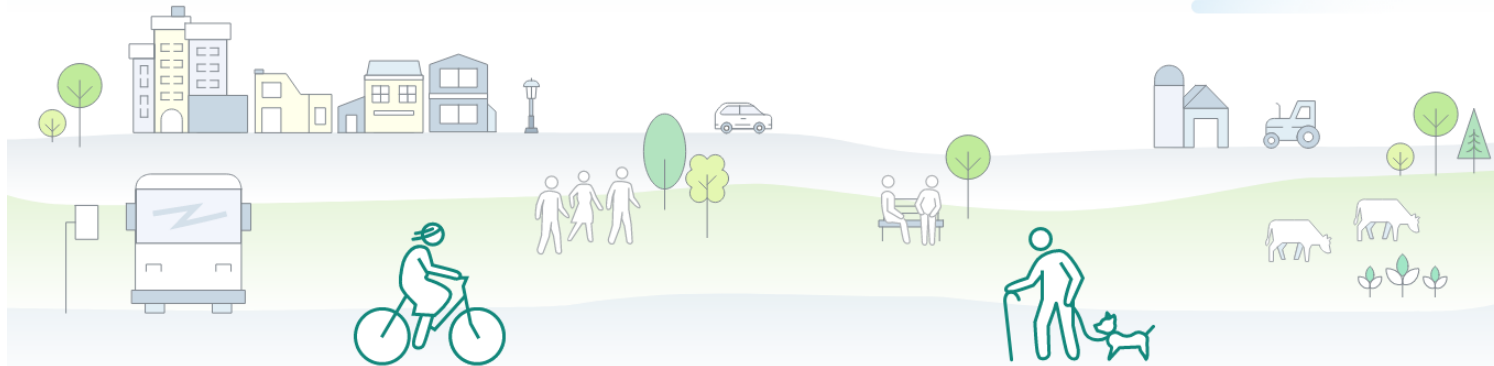


Quelle: BZgA

Impulsgeber Bewegungsförderung

Impulsgeber Bewegungsförderung

Praktische Hilfen zur Entwicklung
von Bewegungsmaßnahmen für ältere Menschen



Bewegung und Mobilität von älteren Menschen fördern - aber wie? (Alltags-)bewegung bietet viele Möglichkeiten/Potenziale, um die Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden und die Lebensqualität von älteren Menschen zu verbessern.

Prozess starten!

Quelle: BZgA

Impulsgeber Bewegungsförderung



Quelle: BZgA

Impulsgeber Bewegungsförderung



The image displays four service cards arranged horizontally. The first three cards are highlighted with a red border. Each card features an illustration at the top, a title, a brief description, and a call-to-action button.

- Infomaterialien:** Illustration of a flag with an 'i' on a hill. Text: "Mit Know-How und Vorlagen effizient arbeiten". Button: "zu den Infomaterialien".
- IST-Analyse:** Illustration of a magnifying glass over a city street. Text: "Mit Bestandsaufnahmen den Bedarf ermitteln". Button: "zur IST-Analyse".
- Projektsammlung:** Illustration of a cloud with arrows over a city street. Text: "Bewegungsmaßnahmen kennen lernen und Ideen generieren". Button: "zur Projektsammlung".
- Auswertungsservice:** Illustration of a hand holding a document. Text: "An dieser Stelle entsteht ein Auswertungsservice für Sie". Button: "Mehr Info".

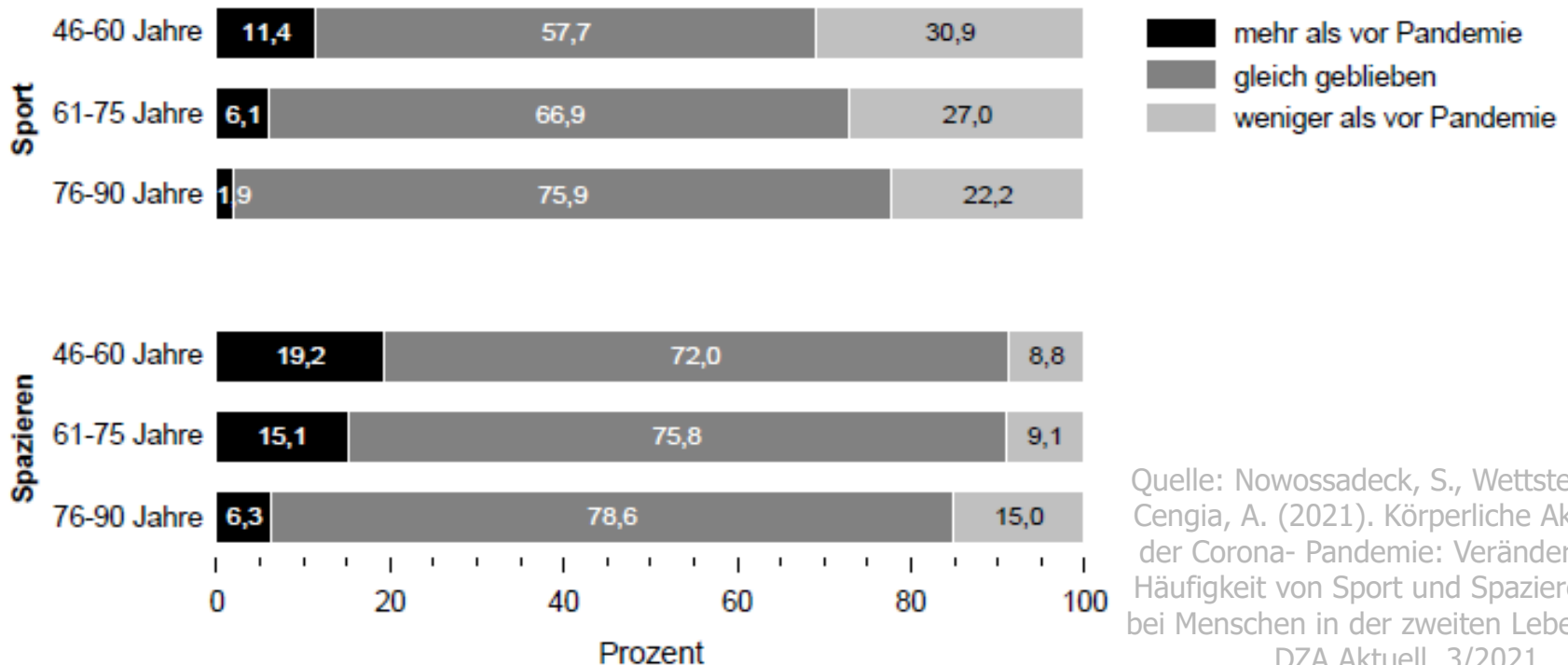
Quelle: BZgA

Veränderungen aufgrund der Corona-Pandemie

- **Wandel der Altersbilder?**
→ Defizitorientiertes Altern vs. Kompetenzorientiertes Altern (1, 2)
- **Wandel von Grundvoraussetzungen?**
→ Distanz und Abstand vs. Vernetzung, Partizipation und Begegnung (3)
- **Wandel der Angebote?**
→ Gruppen- vs. Individualangebote (4, 5, 6)

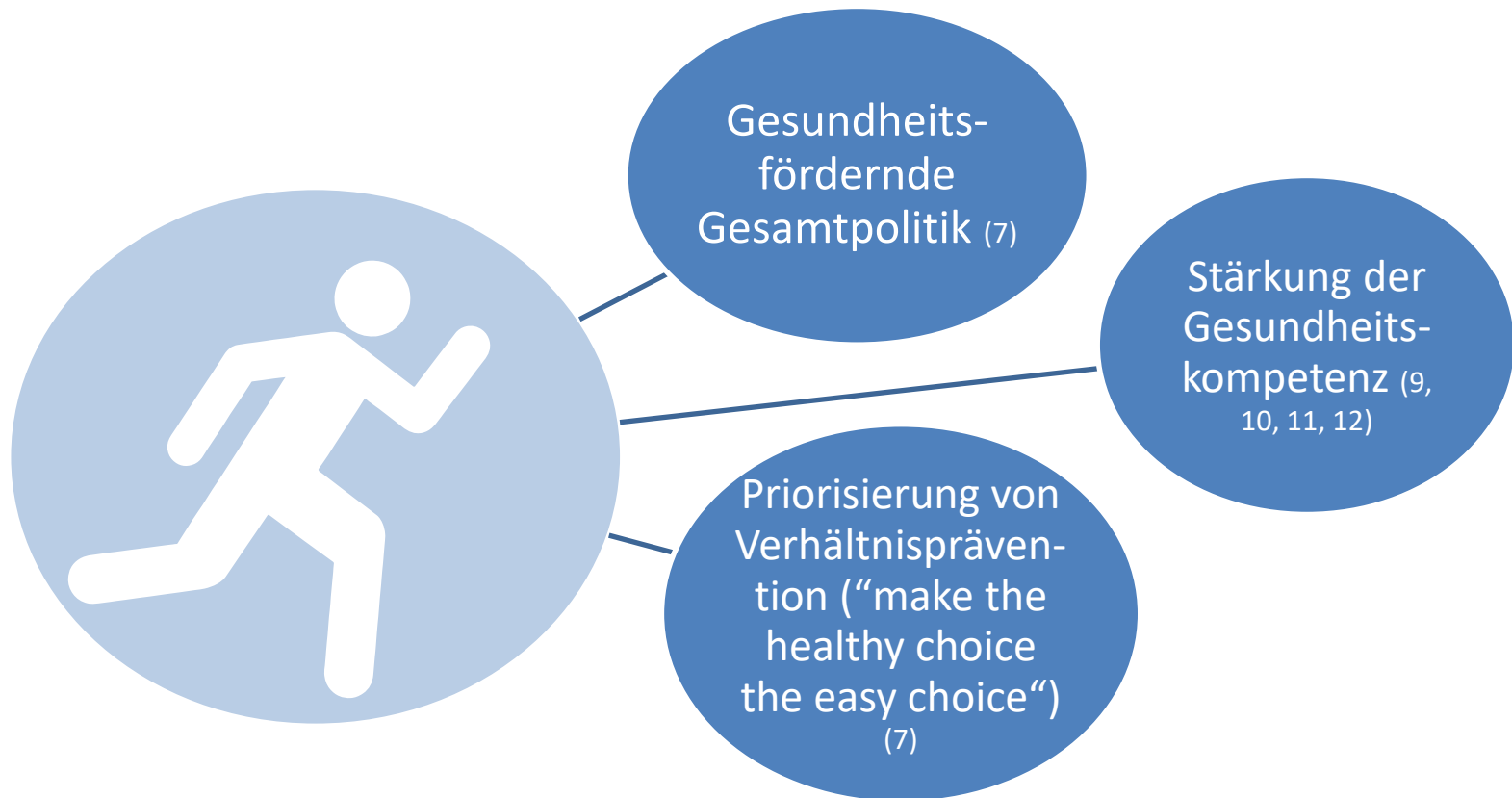
Wandel der Bewegung?

Abbildung 2: Selbstberichtete Veränderung der körperlichen Aktivität (Sport und Spazierengehen) nach Altersgruppen (in Prozent)



Quelle: Nowossadeck, S., Wettstein, M., & Cengia, A. (2021). Körperliche Aktivität in der Corona- Pandemie: Veränderung der Häufigkeit von Sport und Spazierengehen bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte. DZA Aktuell 3/2021

Implikationen für die Bewegungsförderung...



Quelle: BZgA

Angebote der BZgA im Bereich „Gesundes Altern“

- Informationen zu Corona
- Erklärvideos zu digitalen Formaten
- Bewegungstipps für zu Hause
- Hörbeiträge **MO Mein Bewegungsprogramm für Montag**

Herzlichen Willkommen zu einer neuen Woche mit neuen Übungen. Am heutigen Montag stehen die Beine im Fokus, damit Sie weiterhin mit beiden Beinen mitten im Leben stehen können.

Gleichgewicht Standvariationen

Bei dieser Übung können Sie etwas für Ihr Gleichgewicht tun. Stellen Sie sich auf ein Bein und versuchen Sie das Gleichgewicht zu halten. Dann wechseln Sie die Seite. Am besten stellen Sie sich so hin, dass Sie notfalls an der Wand oder einem Tisch festhalten können, falls es zu sehr wackelt.



In Kontakt bleiben über WhatsApp

Mit WhatsApp können Sie (Video-)Anrufe führen, Kurznachrichten schreiben, Fotos verschicken und vieles mehr. In den Anleitungen erfahren Sie, wie Sie WhatsApp auf Ihrem Smartphone einrichten und benutzen.

[Kurzanleitung zum Download \(PDF\)](#)

Videoanleitungen



Quelle: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de



Quellen

- (1) Evangelische Hochschule Ludwigsburg (2020). Wie verändert die Pandemie unser Bild von Altern? URL: <https://www.eh-ludwigsburg.de/hochschule/kommunikation/aktuelle-meldungen/ansicht/news/detail/news/wie-veraendert-die-pandemie-unser-bild-von-altern/>
- (2) BAGSO (2021). „Corona-Krise hat negative Altersbilder reanimiert“. URL: <https://www.bagso.de/spezial/aktuelles/detailansicht/corona-krise-hat-negative-altersbilder-reanimiert/>
- (3) Scharinger, C. (2020). Gesundheitsförderung in Krisenzeiten. Ein Praxisleitfaden. Gajar, Petra/Lang, Gert (Hg.). Fonds Gesundes Österreich, Gesundheit Österreich, Wien
- (4) BVPG e. V. (2020). „Die Bedeutung der Gesundheitsförderung ist auch während der COVID-19_Pandemie groß“. URL: <https://www.bvpgblog.de/blog/die-bedeutung-der-gesundheitsfoerderung-ist-auch-waehrend-der-covid-19-pandemie-gross/>
- (5) Nowossadeck, S., Wettstein, M., & Cengia, A. (2021). Körperliche Aktivität in der Corona-Pandemie: Veränderung der Häufigkeit von Sport und Spazierengehen bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte. DZA Aktuell 3/2021
- (6) Universität Erfurt. (2020). COVID-19 Snapshot Monitoring (COSMO). Ergebnisse aus dem wiederholten querschnittlichen Monitoring von Wissen, Risikowahrnehmung, Schutzverhalten und Vertrauen während des aktuellen COVID-19 Ausbruchsgeschehens. URL: https://projekte.uni-erfurt.de/cosmo2020/archiv/15-01/cosmo-analysis.html#13_gesundheitsverhalten
- (7) Zukunftsforum Public Health. (2020). Pandemiebewältigung und nachhaltige Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung. Stellungnahme des Zukunftsforums Public Health zur COVID-19-Pandemie. URL: <https://zukunftsforum-public-health.de/stellungnahme-covid/>



Quellen

- (8) BVPG e. V. (2020). „Diese COVID-19-Pandemie ist ein Weckruf“. URL: <https://www.bvpgblog.de/blog/diese-covid-19-pandemie-ist-ein-weckruf-fuer-uns-alle/>
- (9) Vogt, D./Berens, E.-M./Schaeffer, D. (2020). Gesundheitskompetenz im höheren Lebensalter. *Gesundheitswesen*, 82 (5), 407-412
- (10) Geboers B, de Winter AF, Luten KA, Jansen CJ, Reijneveld SA. (2014). The association of health literacy with physical activity and nutritional behavior in older adults, and its social cognitive mediators. *J Health Commun.* 2014;19 Suppl 2:61-76. doi: 10.1080/10810730.2014.934933. PMID: 25315584.
- (11) Buja A, Rabensteiner A, Sperotto M, Grotto G, Bertoncetto C, Cocchio S, Baldovin T, Contu P, Lorini C, Baldo V. (2020). Health Literacy and Physical Activity: A Systematic Review. *J Phys Act Health.* 2020 Oct 31:1-16. doi: 10.1123/jpah.2020-0161. Epub ahead of print. PMID: 33129198.
- (12) Schaeffer, D., Berens, E.-M., Gille, S., Griese, L., Klinger, J., de Sombre, S., Vogt, D., Hurrelmann, K. (2021). Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland – vor und während der Corona Pandemie: Ergebnisse des HLS-GER 2. Bielefeld: Interdisziplinäres Zentrum für Gesundheitskompetenz-forschung (IZGK), Universität Bielefeld. doi: <https://doi.org/10.4119/unibi/2950305>