



Liebe Leserinnen und Leser,  
hier ist mein Bericht von der Sitzung des Seniorenbeirats am  
26. September 2008.

#### ■ **Mitteilungen der Verwaltung**

Herr Dölling, Amt für Soziale Sicherung und Integration weist darauf hin, dass eine aktualisierte Fassung des Wegweisers für Ältere und Junggebliebene erschienen ist. Er ist über das Seniorentelefon der Stadt erhältlich: 899 8999. Außerdem weist er auf die Ausstellung „Alt + Jung- Stadt im demografischen Wandel“ im Stadtmuseum hin. Bis Dezember werden die Lebenswelten älterer Menschen gezeigt. Die Ausstellung dokumentiert, wie sich der Lebensraum Stadt den neuen demografischen Bedingungen anpasst und sich daraus positiv entwickeln kann. Im Geburtstagszimmer präsentiert sich der Seniorenbeirat. Parallel zur Ausstellung finden zahlreiche Foren, Vorträge und Veranstaltungen statt.

#### ■ **Sport für Seniorinnen und Senioren**

Die Vorsitzende des Sportausschusses, Frau Regine Thum, weist auf das Stadtentwicklungskonzept 2020+ hin, das zurzeit in den politischen Gremien beraten wird. Hierin ist als Handlungsfeld der Bereich Sport und Bewegung enthalten. Um die Mobilität älterer Menschen zu erhalten, muss es nicht nur Angebote in den Sportstätten geben. Auch die Älteren, die ihre Wohnung nicht mehr verlassen können, müssen mobil gehalten werden, damit sie ihre Fertigkeiten nicht verlieren.

#### ■ **Sport und Bewegung 50plus – Sportwissenschaftliche Denkanstöße**

Herr Dr. phil. Theodor Stemper von der Universität Wuppertal erläutert zunächst den demografischen Wandel. Die Zahl der älteren Menschen steigt, ihr Anteil an der Bevölkerung nimmt zu und die Anzahl der Hochaltrigen steigt. Die Generation 50 plus sieht sich selbst als Junggebliebene, im besten Alter oder im mittleren Lebensabschnitt befindlich. Nicht der ruhige Lebensabend sondern Lebensaktivität prägt die „Best ager“ oder „Silver Generation“ nach dem Motto „Lieber schön leben als kräftig sparen“.

95 % der Erwachsenen wissen, dass Bewegung wichtig ist, aber nur 50% legen 2 km täglich zu Fuß zurück. Nur 5 % der über 55-Jährigen treiben 2 Stunden Sport in der Woche. Durch sportliche Aktivitäten kann ein 70-Jähriger die Leistungsfähigkeit eines 40-Jährigen erreichen. Ältere Menschen machen weniger organisierten Sport. Herr Dr. Stemper plädiert für Wander- und Radwege, Wasserflächen, Spielplätze für Ältere und Generationenparks.

#### ■ **„fit für 100“ – Mobilität und Selbständigkeit für Hochaltrige**

Frau Ulrike Nieder vom Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie an der Sporthochschule Köln weist auf die zunehmende Anzahl der Hundertjährigen in Deutschland hin: von 1990 bis jetzt ist sie von 4600 auf 8000 angestiegen. Im Jahr 2025 wird es 44.700, im Jahr 2050 114.700 Hundertjährige geben. Zugleich wird die Zahl der Pflegebedürftigen von 1,89 Mio. (in 2002) auf 3,09 Mio. in 2030 steigen.

Frau Nieder erläutert, dass mit einer Bewegung von 2,5 Stunden wöchentlich das Risiko, an Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erkranken, um 25 % sinkt. Auch das Sturzrisiko kann durch mehrmaliges wöchentliches Training um 25 % reduziert werden. Sie weist auf den Zusammenhang zwischen körperlich-sportlichen Aktivitäten und geistiger Leistungsfähigkeit hin. Seit Juni 2005 wird mit dem Projekt „Fit für 100“ die Mobilität der Gruppe der 80-Jährigen verbessert. Zweimal wöchentlich werden 60 Minuten lang Muskelaufbau und Balance trainiert. Dabei werden Handkraft (Festhalten am Treppengeländer, Aufstehen, Öffnen einer Flasche), Beinkraft (Aufstehen, Treppensteigen), Schulterbeweglichkeit (Frisieren, Wa-

schen, Autofahren) und Gehen (Stand- und Gangsicherheit) trainiert. Nach einem Jahr hatte sich bei den Testpersonen die Handkraft um 53 % gesteigert, die Beweglichkeit der Schultern nahm um 13 cm zu, die für fünfmaliges Aufstehen benötigte Zeit reduzierte sich um 18 % und die Standsicherheit nahm erheblich zu.

Zwischen Juni 2007 und Februar 2008 wurde mit einer Gruppe Demenzerkrankter gemeinsam mit den Angehörigen trainiert. Nach zwei Monaten erlernten die Erkrankten die Übungen, das Training konnte schrittweise auf 60 Minuten gesteigert werden.

#### ■ Aktuelle Situation in Düsseldorf und Empfehlungen

Herr Ulrich Wolter ist Geschäftsführer des Stadtsportbundes. 372 Vereine gehören dem Stadtsportbund an. Während die Gesamtzahl der Vereinsmitglieder in den letzten 10 Jahren nur um 1 % anstieg, nahm die Zahl der Senioren über 60 um 53 % zu. Hierauf haben die Vereine reagiert. So gibt es in 25 Stadtteilen von 24 Sportvereinen spezielle Angebote für Senioren. Herr Wolter weist auf die Internetseite des Stadtsportbundes hin, der diese Angebote zu entnehmen sind: [www.ssbduesseldorf.de](http://www.ssbduesseldorf.de).

Im Rahmen der Kampagne „Gesundheit braucht Bewegung – Überwinde deinen inneren Schweinehund“ sind Präventionsangebote in Düsseldorf und im Kreis Mettmann, die mit dem Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit zertifiziert sind, in einer Broschüre zusammengestellt worden. Diese Angebote werden in der Regel von den Krankenkassen bezuschusst. Herr Wolter spricht den Mangel an Trainern und qualifizierten Übungsleitern an. Deshalb wurden Mitarbeiter in den stationären Einrichtungen für das Projekt „Fit für 100“ ausgebildet. Auch jung gebliebene Senioren können zu Sporthelfern und Übungsleitern ausgebildet werden.

Durch die inzwischen stadtweit angebotene Ganztagsgrundschule stehen die Sporthallen meist erst ab 18 Uhr den Vereinen zur Verfügung. Da die Sporthallen zu 100 % ausgelastet sind, fordert Herr Wolter die Schaffung von Mehrgenerationenparks sowie alternativer Sporträume z.B. durch vielseitig nutzbare Räume in Kindertagesstätten, „zentren plus“, Vereinsheimen und Versammlungsräumen. Durch fahrbare Tische und Stühle könnten schnell Übungsräume für 10 bis 15 Personen entstehen. Herr Wolter hält es für sinnvoll, alle Angebote für Senioren zentral zu erfassen. Er hofft, dass dies in Zukunft durch das Projekt D 115 - die zentrale Dienstleistungsnummer – erfolgen kann. Der Stadtsportbund wird sein Datenmaterial aus den Vereinen hier zur Verfügung stellen.

#### ■ 10 Jahre Kulturherbst für alle ab 50

Frau Irmgard Scheinemann, stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirats, stellt den KulturHerbst vor. Die kulturellen Angebote zwischen September und Dezember werden gemeinsam durch das Kulturamt, das Amt für soziale Sicherung und Integration und den Seniorenbeirat zusammengestellt. Sie sind auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten und umfassen Literaturhäppchen, musikalische Leckerbissen und kulturelle Ausflüge. Das Programmheft enthält Hinweise zu barrierefreien Veranstaltungsorten. Viele Veranstaltungen sind kostenfrei oder preisreduziert und finden meist tagsüber statt. Das Programm kann unter der Telefonnummer 899 8999 angefordert werden.

#### Die nächste Sitzung des Seniorenbeirats

findet am Freitag, 28. November 2008, um 10 Uhr im Rathaus, Marktplatz 2, statt.

Mit freundlichen Grüßen  
Helga Leibauer

Hier nochmals zur Erinnerung: Im März 2009 findet die Neuwahl des Seniorenbeirats per Briefwahl statt. Ende November soll mit der Kandidatensuche begonnen werden, Bewerbungsschluss ist der 30.1.2009. Kandidieren kann, wer am 1.3.2009 mindestens 58 Jahre alt und EU-Bürger ist.