

# Seniorenspielplatz.....ein Arbeitstitel

..... Sport-, Bewegungs- und Freizeitangebote für Ältere (Quelle auszugsweise aus Konzept Sportservice Nürnberg)

## Senioren in der Gesellschaft

### Der Wandel der Gesellschaft ist in vollem Gange

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Deshalb ist das Thema Älter werden – Fit und aktiv bleiben derzeit für viele ein hochaktuelles Thema. Überlegungen, diese Gruppe anzusprechen und zusätzliche Angebote zu entwickeln, gibt es von verschiedenen Seiten. Unter dem Begriff „Seniorenspielplätze“ wurde in Nürnberg und weiteren Städten in Deutschland solche Einrichtungen erstellt. „Seniorenspielplätze“ können ein ganz neues städtisches Angebot für Bürgerinnen und Bürger bieten und beispielsweise die Anziehungskraft von Parks, Freizeitanlagen erhöhen. Auch in Badeanlagen kann eine entsprechende Anlage die ältere Menschen zur Bewegung verleiten. Schliesslich bringt sanftes Training an der frischen Luft Lebensfreude und steigert die Vitalität. Darüber hinaus fördern altersgerechte Angebote im öffentlichen Raum generationsübergreifende Kontaktmöglichkeiten. Hier kann man sich unkompliziert treffen und über die gemeinsame Nutzung der Geräte leicht ins Gespräch kommen.

Der Begriff „Seniorenspielplatz“ erscheint jedoch auch den Verfassern des Nürnberger Konzepts für das angestrebte Angebot aus zweierlei Hinsicht als unpassend und ist deshalb lediglich als Arbeitstitel zu verstehen. „Die Bezeichnung hat ihren Zweck, eine öffentliche Diskussion in Gang zu setzen, hervorragend erfüllt“, stellen sie fest. Zum einen umfasst die Altersgruppe der Senioren eine derart grosse Anzahl, dass sich viele ältere Menschen noch nicht als Senioren bezeichnen und diese Anlage unter Umständen erst gar nicht aufsuchen würden. Zum anderen wird unter einem Spielplatz tendenziell eher eine Anlage für Kinder verstanden. Das Vorhaben sollte sich daher auf Sport-, Freizeit- und Bewegungsangebote für ältere Erwachsene beziehen.

Der Wandel unserer Gesellschaft ist in vollem Gange. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt von Jahr zu Jahr um mehr als drei Monate an. Doch nicht nur in der Altersstatistik, sondern auch im Selbstverständnis, in den Wünschen sowie den Denk- und Verhaltensmustern der älteren Menschen in unserer Gesellschaft kommt es zu Veränderungen. So sind Senioren gesünder, mobiler, qualifizierter und kaufkräftiger als alle vorherigen Generationen und legen Wert auf ihre Lebensqualität. Sie haben in zunehmendem Maß den Wunsch, möglichst lange selbständig und selbstbestimmt in der eigenen Umgebung zu leben und dabei am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Sie fragen deswegen bevorzugt solche Produkte und Dienstleistungen nach, die ihnen die Umsetzung dieser Ziele ermöglichen, die Sicherheit sowie Lebenserleichterung versprechen und „bedienerfreundlich“ sind. Senioren sind gleichzeitig aber auch mit zunehmendem Lebensalter stärker von gesundheitsbedingten Beschränkungen des Aktionsradius, von Desintegration, Isolation und Einsamkeit bedroht. Mit Perspektiven für die deutlich wachsende Zahl immer älterer Menschen tut sich die Gesellschaft jedoch schwer. Ein „Seniorenspielplatz“ könnte in diesem Zusammenhang eine Möglichkeit bieten, den veränderten Bedürfnissen nachzukommen.

#### Demographische Entwicklung

Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung und der Geburtenrückgänge zeigt sich in den Industrienationen ein deutlicher demographischer Wandel. Der Anteil der Jungen nimmt ab, während es gleichzeitig immer mehr ältere Menschen gibt. So hat sich seit 1871 die Lebenserwartung in Deutschland dank des medizinischen Fortschritts mehr als



verdoppelt. Laut Statistischem Bundesamt erreicht ein 2004 geborener Junge ein Alter zwischen 81,7 bis 84,9 Jahren; ein Mädchen wird 87,8 bis 90,4 Jahre alt. Bis zum Jahr 2030 wird der Anteil der über 60-Jährigen auf gut ein Drittel der Gesamtbevölkerung gestiegen sein. Ende der 90er Jahre gab es noch gleich viele über 60- und unter 20-Jährige. Daher ist es angebracht, gerade den Senioren als immer grösser werdender Bevölkerungsgruppe adäquate Angebote, wie einen „Seniorenspielplatz“, zu bieten.

#### Senioren sport

Es ist unumstritten, dass mit der Überalterung der Gesellschaft zwangsläufig die gesundheitlichen Probleme zunehmen. Die Wissenschaft ist sich mittlerweile einig, dass körperliche und geistige Aktivität mitverantwortlich für die Erhaltung der Selbstständigkeit ist. Viele Krankheiten treten bei regelmäßiger körperlicher Bewegung erst gar nicht auf bzw. durch die Bewegung ist eine nachhaltige Verbesserung des Gesundheitszustandes zu erreichen. Zudem hat die Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit positive Auswirkungen auf die Lebensqualität im Alter. So ließen sich mit geistiger und körperlicher Beschäftigung nach dem Erwerbsleben nicht nur

viele Altersdepressionen verhindern, sondern auch Zufriedenheit erlangen. Nicht zuletzt deshalb sind Gesundheit und Eigenverantwortung zu Schwerpunktthemen geworden, seit die Sozialsysteme immer weniger Leistungen bieten. Jeder und jede wird ein hohes Eigeninteresse haben und aufgrund einer längeren Lebensarbeitszeit gezwungen sein, so lange wie möglich gesund und leistungsfähig zu bleiben. Daher werden Gesundheit, Fitness und Wellness im Sport immer mehr in den Vordergrund treten.

Allerdings ist aus Befragungen älterer Menschen zu ihrer Sportaktivität bekannt, dass nur 19% der Männer und 17% der Frauen im Alter von 50 bis 60 Jahren „jede Woche“ aktiv Sport treiben. Setzt man zwei Stunden Sport pro Woche als wünschenswerten Umfang einer gesundheitsrelevanten sportlichen Aktivität an, so sind es kaum mehr als zehn Prozent, die dieses Ausmass erreichen. Somit gelten fast 90% dieser Zielgruppe unter gesundheitssportlichen Aspekten als inaktiv. Die Förderung der Selbstständigkeit und Kompetenz bis ins hohe Alter hat demzufolge eine zentrale seniorenpolitische Bedeutung und körperliche Aktivitäten nehmen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle ein.

#### Gründe für Bewegung

Zahlreiche Untersuchungen haben bestätigt, dass sportliche Aktivität, in der richtigen Art und Weise betrieben, auch im höheren Lebensalter sinnvoll und empfehlenswert ist. Durch regelmäßiges Sporttreiben verbessert man nicht nur seine Chancen auf anhaltende Gesundheit; viele Krankheiten treten bei regelmäßiger Bewegung erst gar nicht auf. Schon 30 Minuten körperliche Aktivität täglich kann helfen, Beschwerden bei Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht und Herzrhythmusstörungen nachhaltig zu mindern. Kräftige Muskeln bieten zusammen mit stabilen Gelenken und einer geschulten Bewegungskoordination eine gewisse Verletzungsprophylaxe, die Knochenporose entgegen gewirkt, die Immunfunktion und damit die gesundheitliche Widerstandskraft kann gestärkt werden, das psychische Wohlbefinden wird gefördert und nicht zuletzt werden soziale Kontakte gepflegt und ausgeweitet.

Darüber hinaus verringert körperliche Aktivität bei der geistigen Leistungsfähigkeit nicht nur den Abbau, sondern kann Gedächtnisleistungen sogar erheblich



Fitnessparks auf öffentlichen Grünflächen ins Leben zu rufen, ist nicht neu. Die Idee, älteren Menschen auf öffentlichen Grünflächen eine Gelegenheit zu sportlicher Betätigung zu bieten, kommt ursprünglich aus China. Dort wurden bereits vor über 20 Jahren Outdoor-Fitnessparks für Erwachsene eingerichtet, um sie zu ermutigen, im Geist der Traditionellen Chinesischen Medizin ihre Körper zu trainieren. Insbesondere ältere Menschen interessierten sich für die verschiedenen Sport- und Entspannungsangebote. Mittlerweile gehören diese Parks in China fest zum Stadtbild. Besucher aller Altersgruppen treffen sich hier zu sportlich-spielerischer Betätigung.

# Seniorenspielplatz

Konzept nachzulesen unter:  
<http://nuernberg.de/internet/sportservice/sportentwicklungs senioren.html>



lich verbessern. Außerdem wird der häufig zu beobachtenden Vereinsamung im Alter entgegengewirkt. Insgesamt gesehen bietet sportliche Aktivität zwar keine Möglichkeit, den Alterungsprozess aufzuhalten, jedoch können altersbedingte Veränderungen, die zu einer höheren Krankheitsanfälligkeit im Alter führen, günstig beeinflusst werden. Denn Bewegungsmangel ist ein erheblicher Risikofaktor, der die Selbständigkeit massiv bedroht und die Reaktion, Koordination sowie die Konzentration schwächt. Gar nicht wenige Menschen fühlen sich in ihrer Situation nicht wohl und würden sich schon mehr bewegen, wenn sie wüssten, wo und wie. Die Gefahr ist groß, dass Passivität in Funktionsunfähigkeit, zunehmende Pflegebedürftigkeit, und Teilnahmslosigkeit, Freudlosigkeit, Einsamkeit und Lebensüberdruß mündet. Demzufolge ist genügend Bewegung eine wichtige Voraussetzung dafür, auch im Alter fit und damit selbständig bleiben zu können. Entsprechende Angebote auf einem „Seniorenspielplatz“ können die erstrebenswerten positiven Gesundheits-Effekte bei älteren Menschen erzielen. Bewegungsaktivität im Zusammenwirken mit gezielter kognitiver Aktivierung ist nämlich im Alter der beste Schutzfaktor, um einem altersbedingten Abbau von motorischen und geistigen Fähigkeiten entgegenzuwirken.

In China sind landesweit in vielen städtischen Parks Geräte für Menschen jeden Alters eingerichtet. Sie gehören traditionell zum täglichen Qi Gong Training der Bevölkerung. Der Umsetzung war die Überlegung der Chinesischen Regierung Mitte der 90er Jahre vorausgegangen, gezielt etwas für die Gesundheit ihrer Bevölkerung zu tun. So haben auf Drängen der Gesundheitsbehörden führende Fitnessgeräte-Hersteller gemeinsam mit Tai Chi- und Qi Gong-Meistern, mit Sportwissenschaftlern und Humanmedizinern spezielle Geräte entwickelt. Auf der Grundlage

traditioneller asiatischer Bewegungstherapien bieten sie ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining unter freiem Himmel. Die Geräte sind im Allgemeinen leicht und unkompliziert in der Handhabung.

Freibäder, oder auch grössere Hallenbäder können hier einen wertvollen Beitrag leisten und gleichzeitig einer immer grösser werdenden, finanzstarken und politisch zunehmend aktiven Zielgruppe ein sinnvolles Angebot bieten.



Fotos: playfit GmbH.

Die attraktiven Geräte aus Edelstahl bieten ein neuartiges Bewegungsprogramm, das selbst „bewegungsscheue“ Menschen anspricht. [www.playfit.eu](http://www.playfit.eu)

