

Helga Hitze  
Sachkundige Einwohnerin im  
Ausschuss für Soziales,  
Gesundheit und Arbeitsförderung

Münster, den 15.08.2006  
Kartwinkel 64  
48143 Münster  
Telefon 02 51 – 71 45 76

Stadt Münster  
Vorsitzender des Ausschusses für Soziales,  
Gesundheit und Arbeitsförderung  
Herrn Josef Messing  
48127 Münster

Seniorenvertretung Münster  
„Arbeitskreis Soziales“  
48127 Münster – zur Kenntnis

Sehr geehrter Herr Messing,

hiermit bitte ich Sie, den nachstehenden Antrag zur Beratung in der nächsten Ausschuss-Sitzung auf die Tagesordnung zu setzen.

#### Antrag

Der Ausschuss für Soziales, Gesundheit und Arbeitsförderung möge beschließen, das Projekt „Bewegungsangebot für Hochaltrige“, welches sich zur Zeit in einem Altenheim in Münster in der Erprobung befindet, nach Ablauf der Förderung durch das Land NRW im Mai 2007 wegen der absehbaren guten Ergebnisse nachhaltig zu fördern.

Die Verwaltung wird beauftragt, Informationen über das Projekt vorzustellen und vorläufige Vorschläge für eine Umsetzung des Anliegens zu machen.

#### Begründung

Das Forschungs-Modellprojekt „Fit für 100 – Bewegungsangebot für Hochaltrige“ ist unter der Trägerschaft der Deutschen Sporthochschule Köln und der Leitung des Sportwissenschaftlers Professor Dr. Heinz Mechling - am 1. Juni 2005 angelaufen. Mitinitiatoren und Kooperationspartner sind die Landesseniorenvertretung NRW und der Landessportbund NRW.

Gefördert wird diese Maßnahme durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW.

Seit April 2006 steht das Projekt wegen der bisher erzielten positiven Ergebnisse unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident a. D. Dr. Richard von Weizsäcker.

Die Seniorenvertretung Münster hat es geschafft, eine der neun Fördermaßnahmen in NRW mit wissenschaftlicher Begleitung in unsere Stadt zu holen. Eines unserer Altenheime wurde wegen seiner guten Voraussetzungen ausgesucht. Hier wurde ein geeigneter, externer Übungsleiter ausgesucht, das betreuende Personal aktiviert und interessierte, über 80jährige Bewohner, unter fachmännische Aufsicht in Bewegungsstunden zwecks Steigerung der Kraft trainiert. Auch das Zusammenspiel von Sensorik und Motorik wird in spielerischer Form geschult.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse in dem teilnehmenden münsterschen Altersheim zeigen deutlich, dass die aktivierten Bewohnerinnen und Bewohner rasch aufleben, verbesserte körperliche und geistige Leistungen gegenüber der Ausgangsposition zeigen und durch Wiedererlangung körperlicher Fähigkeiten eigenständiger handeln können.

Das Pflegepersonal nimmt diese Signale auf und wird entlastet, wenn die hochaltrigen Bewohner wieder selbst aktiv werden können. Pflege- und Krankenkassen werden davon profitieren, wenn die Versicherten weniger schnell in eine höhere Pflegestufe wechseln.

Das Schönste jedoch ist das Erlebnis, wenn man sieht, wie die alten Menschen wieder aufleben. Sie lachen wieder, sie merken, was Leistung ist und sie freuen sich über die kleinen Fortschritte, die sie machen. Wenn Sie die glücklichen Gesichter der Beteiligten sehen, werden Sie sich wie der Bundespräsident a. D. Dr. Richard von Weizsäcker davon überzeugen, dass diese Maßnahme unterstützenswert ist.

Aus dem Arbeitskreis „Soziales“ der Seniorenvertretung Münster kommt die Anregung, Sponsoren für die Unterstützung des Projektes „Fit für 100“ zu suchen oder Mittel aus dem Bereich der Stiftungen dafür bereitzustellen.

Helga Hitze