



**Bewegungs- und Begegnungsangebote
für Seniorinnen und Senioren**

Konzept

Auszüge aus einem im Internet veröffentlichten Konzept der Stadt Nürnberg

November 2007

Gliederung

1.	Einleitung	3
2.	Seniorenspielplätze (Arbeitstitel)	4
2.1	Organisationsform	4
2.1.1	Separiert	4
2.1.2	Integriert	5
2.2.	Art des Angebotes	5
2.2.1	Sport und Spiel	5-7
2.2.2	Erleben und Gesundheit	8
2.2.3	Infrastruktur	8
2.2.4	Betreuung	8
2.3	Anbieter	9

1. Einleitung

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" hat Bürgermeister Horst Förther seine Ideen zu Sport-, Bewegungs- und Freizeitangeboten für die älteren Bürgerinnen und Bürger Nürnbergs in der letzten Sitzung der Sportkommission im Oktober 2006 eingebracht. Das Vorhaben wurde überaus positiv aufgenommen und das Echo in der Öffentlichkeit, insbesondere in den nationalen und sogar internationalen Medien, war überwältigend. Dies hat die Verwaltung schließlich zum Anlass genommen, um das vorliegende Konzept zu erstellen.

"Seniorenspielplätze" können ein ganz neues städtisches Angebot für Bürgerinnen und Bürger bieten und beispielsweise die Anziehungskraft von Parks erhöhen. Auf Grünflächen von Wohn- und Seniorenheimen kann eine entsprechende Anlage die 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.

Zusammenfassend: ein vertrauter Ort gerade auch für ältere Menschen, wo sie jeden Tag kostenfrei etwas für ihre Gesundheit tun können und dabei Freude haben.

Der Begriff "Seniorenspielplatz" erscheint jedoch 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.

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.

2. Seniorenspielplätze (Arbeitstitel)

Immer mehr Menschen in Deutschland leben allein: Neben Singles und alleinerziehenden Vätern und Müttern steigt auch die Zahl kinderloser Ehepaare. Das Zusammenleben der Generationen in Großfamilien oder im engen familiären Umfeld wird immer seltener und so gehen Jung und Alt ihre eigenen Wege. Es besteht die Befürchtung, dass es in Zukunft Spannungen zwischen Generationen geben wird, denn immer weniger Jüngere werden immer mehr Ältere versorgen müssen.

Ältere Menschen zu mehr Bewegung im Freien zu motivieren, wird daher als ganz wichtiger Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit angesehen, vor allem wenn dabei Bewegungsformen praktiziert werden, die nicht auf Kraft, sondern vor allem auf Beweglichkeit hin orientiert sind. Dabei sollten körperliche Grenzen respektiert und erweitert werden können.

Da Senioren in der Regel nicht mehr nach Leistung streben, sollten "Seniorenspielplätze" vielmehr so aufgebaut sein, dass Fähigkeiten zu erwerben sind, die helfen, den Alltag bestmöglich zu bewältigen.

2.1 Organisationsform

Die Idee vom generationsübergreifenden Spielen kommt ursprünglich aus Finnland. Bei einer Studie der Universität Lapland stellte sich heraus, dass die 65- bis 81-jährigen Testpersonen durch das Benutzen von Klettergerüsten und Sprossenleitern auf öffentlichen Spielplätzen ihre Gelenkigkeit, Schnelligkeit und ihr Koordinationsvermögen merklich verbessern konnten.

So kann ein gezieltes Training von Kraft, Beweglichkeit und Koordination in hohem Maße dazu beitragen, dass alte Menschen ihren Alltag selbstständig bewältigen können. Ein spezielles und an den individuellen Fähigkeiten orientiertes Bewegungsprogramm aktiviert das Gehirn und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

2.1.1 Separiert

Eine Möglichkeit der Organisationsform ist eine separierte, d.h. abgetrennte Anlage. Diese zielgruppenspezifische Einrichtung wird zwar nicht ausschließlich Senioren vorbehalten, jedoch stärker auf die Bedürfnisse Älterer zugeschnitten sein. Im Bereich des „Seniorenspielplatzes“ wird es eher geruhsam zugehen.

Sehr günstig ist die räumliche Nähe zum Kinderspielplatz, wodurch die Senioren entweder zusammen mit den Enkeln kommen können oder mit anderen Familien Kontakte pflegen können.

In Gran Tarachal / Fuerteventura befinden sich beispielsweise in einem Park zielgruppenspezifische Einrichtungen. Neben einem Kinderspielplatz, einer Scateranlage, einem Trimmichpfad für Schüler und Erholungsflächen, gibt es einen Trainingsplatz für Senioren.

2.1.2 Integriert

Neben einer separierten Anlage ist auch eine integrierte Organisationsform denkbar. In diesem Fall stellt ein "Seniorenspielplatz" eher einen Platz für die Begegnung der Generationen mit zahlreichen Beschäftigungsmöglichkeiten und Spielgeräten für Jung und Alt dar. Dementsprechend sollten die Angebote auf Bedürfnisse für Jedermann abgestimmt sein.

In Schöningen beispielsweise gibt es seit 1999 ein parkähnliches, rund 800 Quadratmeter großes Grundstück, auf dem die Bürgerinnen und Bürger feiern oder sich sportlich betätigen können. Der sogenannte Seniorengarten verfügt über einen Pavillon mit 30 Plätzen und eine Grotte für 20 Personen sowie einen Verkaufsstand und einen Grillplatz. Dazu kommen eine Außenkegelbahn, Mini-Golf, Freiluft-Schach, ein Basketball-Korb, eine Dartscheibe und ein Fußball-Kicker.

Geöffnet ist der Platz von Mai bis Oktober. Laut Aussagen der Initiatoren ist es inzwischen gelungen, einen Begegnungsort für alle Generationen zu schaffen, den jährlich im Sommer ca. 2.000 Personen besuchen. Der Platz steht im Allgemeinen für Gruppenfeiern, Kindergeburtstage und sportliche Wettbewerbe zur Verfügung. Für das Nutzen müssen 5 Euro für den gemauerten Grill und 5 Euro für die Toilettenbenutzung bei der Arbeiterwohlfahrt gezahlt werden.

2.2 Art des Angebots

Folgende Themenbereiche sind für die Altersgruppe der Senioren von besonderem Interesse:

2.2.1 Sport und Spiel

Sport

Die vorhandenen Ballspielangebote in den großen Parkanlagen werden bereits jetzt von allen Altersgruppen genutzt. Das Wegenetz ist zum Joggen und Nordic-Walking geeignet und dient natürlich auch zum Spaziergehen. Die Laufstrecken sollten mit Entfernungsangabe entsprechend markiert und ausgeschildert werden, um den Läufern einen Anhaltspunkt über die zurückgelegte Entfernung zu geben.

Es fehlen Angebote zur Verbesserung der Kraftausdauer (Fitnessparks) sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Motorik.

Vorstellbar in diesem Zusammenhang sind Bewegungsformen, die ein gezieltes Krafttraining bewirken, um die Geschicklichkeit bei alltäglichen Verrichtungen zu fördern. In der Regel ist dies mit speziellen Geräten zu erreichen, die auch für Anfänger gut geeignet sind und keine besonderen konditionellen sowie technischen Anforderungen stellen.

Darunter fallen beispielsweise Übungen an stabilen Holzgerüsten, kleinen Kettenstegen und verschiedenen Spiel- und Turngeräten, die für Erwachsene zweckmäßig sind (siehe Abbildung 2).



Abbildung 2: Beintrainer „Walker“ der Firma playfit

An jedem Gerät sollte eine Übungsanleitung fest angebracht sein, die Hinweise zur Benutzung, zu den Hauptfunktionen sowie Sicherheitshinweise enthält. Erstrebenswert ist zudem im Eingangsbereich eine detaillierte Tafel, welche die einzelnen Stationen kurz erläutert. Das Training kann dann nach freier Entscheidung durchgeführt werden. Dabei liegt es an der Person selbst, sich auf das eine oder andere Gerät zu beschränken oder an allen Geräten entsprechend dem empfohlenen Ablauf zu trainieren. Die Trainingszeit kann persönlich festgelegt werden.

In China sind landesweit in vielen städtischen Parks Geräte für Menschen jeden eingerichtet. Sie gehören traditionell zum täglichen Qi Gong Training der Der Umsetzung war die Überlegung der Chinesischen Regierung Mitte 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, 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.

Spiel

Ein "Seniorenspielplatz" mit spielerischen Angeboten ermöglicht in erster Linie gemeinschaftliche Aktivitäten und zeichnet sich als gesellschaftlicher Treffpunkt aus.

Vorstellbar wären in diesem Zusammenhang folgende Formen:

- > Kartelecke
- > Tischtennisplatte
- > Minigolfanlage oder Minigolf-Tischanlage
- > Großfiguren-Schachfeld
- > Federball
- > Außenkegelbahn
- > Basketballkorb
- > Boccia oder französisches Boules
- > Fußball-Kicker
- > Sommereisstockschießen

Darüber hinaus sind spielerische Geräteübungen, wie z.B. Zielwerfen, geeignet: An einer Stahlkonstruktion herabhängende Bälle sind von unterschiedlichen Standflächen aus durch die Zielringe zu werfen. Der zurückpendelnde Ball soll gefangen werden. Wackelnde Standflächen differenzieren den Schwierigkeitsgrad (siehe Abbildung 3).



Abbildung 3: Koordinationsgerät „Zielwerfen“ der Firma playparc

Die Anlage wird in München in einem Park erfolgreich eingesetzt.

2.2.2 Erleben und Gesundheit

Zur Verbesserung der Gesundheit könnten an verschiedenen Stellen Kneippbecken, Fußerlebnispfade sowie Treffpunkte zur Meditation eingerichtet werden.

Denkbar sind in diesem Zusammenhang Geräte oder Spielangebote, die auch für Rollstuhlfahrer und bewegungseingeschränkte Menschen geeignet sind (siehe Abbildung 4). So können Eindrücke und Bewegungen, von denen diese Menschen in der Regel ausgeschlossen sind, wieder erlebt werden.



Abbildung 4: Rollstuhlgerechtes Karussell der Firma Richter Spielgeräte GmbH

2.2.3 Infrastruktur

Zur Verbesserung der Infrastruktur sind verstärkt Bank-Tisch-Kombinationen anzubieten, die zum Verweilen, Schachspielen, Kartenspielen, etc. dienen können. Außerdem wären insbesondere für die ältere Generation Gafes als Treffpunkt und Kommunikationszentren eine sinnvolle Ergänzung.

Um ein entsprechendes Feedback über die gewünschten Angebote zu erhalten, werden im Rahmen der Wohnungs- und Haushaltserhebung 2007 zu den Themenbereichen "Sport, Spiel, Gesundheit und Infrastruktur" entsprechende Fragen gestellt. (siehe Anhang)

2.2.4 Betreuung

Die Aktivitäten der Senioren können durch Angebote Dritter z.B. Nordic-Walking-Kurse, Tai Chi, Jogging, etc. ergänzt werden. An ausgewiesenen Treffpunkten (Ausgangspunkt für Nordic-Walking, etc.) und an verschiedenen Fitness- und Bewegungsgeräten könnten vom Bildungszentrum sowie vom SportService in Zusammenarbeit mit Vereinen für unterschiedliche sportliche Aktivitäten Kurse angeboten werden, um ältere Menschen zu ermuntern, sich sportlich zu betätigen.

Eine Betreuung ist erforderlich, weil bei Senioren eher Skepsis und Zurückhaltung vorherrscht, während bei Kindern eine natürliche Neugier und der Wunsch, etwas Neues auszuprobieren, im Vordergrund steht.

2.3 Anbieter

Im Hinblick auf Sport-, Freizeit- und Bewegungsmöglichkeiten gibt es zahlreiche Anbieter, die spezielle Geräte für die Nutzung im Freien herstellen. Unabhängig von Alter und Geschlecht kann jeder Benutzer nach persönlichem Leistungsstand an den Übungsstationen trainieren.

LAPPSET

Die Lappset Group Oy ist einer der führenden Hersteller von Spielplatzgeräten in Europa. Im Heimatland Finnland sind sie das größte Unternehmen der Branche. Zu der Produktpalette gehören neben Spielplatzgeräten auch Sportplatzgeräte und Inventar für Höfe, Parks und Straßen.

HAGS

Hags mit der schwedischen Muttergesellschaft ist ein führender europäischer Entwickler, Hersteller und Lieferant eines umfassenden Sortiments von Produkten für Nutzung im Freien und öffentlichen Raum.

KAISER & KÜHNE FREIZEITGERÄTE

Das deutsche Unternehmen Kaiser & Kühne Freizeitgeräte beschäftigt sich mit der Entwicklung und Produktion von Spielgeräten und Großspielanlagen für den Spiel- und Freizeitbereich, insbesondere für Städte und Kommunen, Kindergärten und Schulen sowie für Freizeitparks.

PLAYPARC

Playparc Allwetter-Freizeit-Anlagenbau GmbH produziert und vertreibt neben Spielgeräten für den privaten und öffentlichen Bereich die Produktlinie 4Fcircle (Fitness- und Sportgeräte im öffentlichen Raum).

Der 4Fcircle besteht zur Zeit aus 18 Einzelstationen, die aber auch in kleineren Einheiten eingesetzt werden können. Nach München 2001 ist der Fitness-Parcours mittlerweile in 17 deutschen Städten errichtet worden.

AWIS-SPORT

Awis-Sport entwickelt Outdoorfitness-Geräte für alle Körperpartien. Sie sind besonders für die Bedürfnisse von Erwachsenen angefertigt und ermöglichen ein Gerätetraining in freier Natur.

BASIS

Die Firma Basis fertigt auf Grundlage umfassender Recherchen zum Thema Altersforschung industriell verwertbare Produktlösungen für therapeutische Bereiche im Außenraum.

PLAYFIT

playfit bietet auf der Grundlage traditioneller asiatischer Therapien neuartige Bewegungs- und Massagegeräte für Menschen jeden Alters zur Aufstellung im Freien. Der "playfit Terminal" besteht dabei aus acht aufeinander abgestimmten Outdoorfitness-Geräten. www.playfit.de

Sämtliche Geräte unterliegen den Sicherheitsrichtlinien sowie den Vorgaben für Fitnessgeräte und sind in der Regel geprüft. Sie unterscheiden sich lediglich im Preis, in der Gerätekonstruktion und beim verwendeten Material. Da es sich um Trainings-Geräte für den öffentlichen Raum handelt, ist ein Anbieter schwer zu favorisieren. Dies ist in erster Linie von Art und Umfang des gewünschten Angebots abhängig. Vielmehr kann davon ausgegangen werden, dass alle Geräte unter der Voraussetzung einer körperlichen Aktivität die gewünschten gesundheitlichen Effekte, gerade bei älteren Menschen, auslösen.