

PRESSEMITTEILUNG

110/2018

21. August 2018

Kommunale Gesundheitsförderung für ältere Generation in Sangerhausen

KGC bildet Kursleiter/-innen für Aquafitness mit Seniorinnen und Senioren aus – Fortbildung im Winter für Kursangebote in Sangerhausen, Wolfsberg, Wippra und Grillenberg ab Juni 2019

Sangerhausen/LVG. Im Freibad von Wolfsberg tummeln sich in diesem Sommer nicht nur die Jüngsten mit ihren Eltern, sondern auch etliche Seniorinnen und Senioren dieses Ortsteils von Sangerhausen. Besonders ein Aquafitnesskurs in der idyllisch im Wippertal gelegenen Anlage findet bei den Älteren des Ortes großen Anklang. Nach jeder Fitnessstunde im nassen Element finden sie sich zu verschiedenen gemeinsamen Aktivitäten zusammen, was die sozialen Kontakte der Teilnehmer fördert, freut sich auch Heiko Kastner von der Landesvereinigung für Gesundheit (LVG).

Er beschäftigt sich bei der LVG im Fachbereich „Gesund im Alter“ speziell mit Aktivitäten der Modellkommune Sangerhausen, die zusammen mit Sachsens-Anhalts Koordinierungsstelle für gesundheitliche Chancengleichheit KGC und in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern kommunale Strategien für Prävention und Gesundheitsförderung der älteren Generation entwickeln will. „Gesund im Alter in Sangerhausen“ heißt dieses spezielle Vorhaben zur „Gesundheitsförderung in den Lebenswelten“. Zu den Präventionsangeboten, die den älteren Bewohnern der Kreisstadt den Ruhestand möglichst lange gesund, mit viel Lebensqualität, Selbstbestimmung, Mobilität und Selbständigkeit ermöglichen sollen, werden ab Juni 2019 nach dem Wolfsberger Beispiel Aquafitness-Kurse in den Freibädern in Sangerhausen und der umliegenden Ortsteile Wolfsberg, Wippra und Grillenberg gehören.

„Doch schon jetzt suchen wir nach Interessenten, die ab kommendem Sommer regelmäßig selbstorganisierte Aquafitness-Kurse in den Freibädern für ältere Bürgerinnen und Bürger anbieten“, sagt Heiko Kastner. Die zukünftigen Kursleiter/-innen sollen bereits im Winter in Sangerhausens Schwimmbad „SaWanne“ geschult werden, um Aquafitness als besonders gelenkschonendes Ganzkörpertraining zur Bewegungsförderung älterer Menschen nutzen zu können. Neben Wasserauftrieb und –widerstand als wichtige Komponenten zu Erhalt und Schulung von Beweglichkeit und Ausdauer sprechen Entspannungsmomente und nicht zuletzt der Spaßfaktor für diese Form von Bewegungstraining, meint der LVG-Projektleiter für die Modellkommune Sangerhausen. Zudem sollen Ideen und Anregungen vermittelt werden, um die geplanten Kurse im Wasser mit anderen die Bewegung fördernden Aktivitäten zu verbinden und dadurch eine Kontinuität der Gesundheitsangebote auch bei schlechter Witterung im Sommer und während der kalten Jahreszeit zu erreichen.

Im Rahmen des Projektes „Gesund im Alter in Sangerhausen“ entstehen für die künftigen Aquakursleiter/-innen keine Fortbildungskosten, versichert Heiko Kastner. Interessenten melden sich bitte per Mail bei heiko.kastner@lvg-lsa.de oder per Telefon bei der LVG: 0391 8 36 41 11.

Gesund aufwachsen, Gesund leben und arbeiten und natürlich auch Gesund im Alter sein – dafür engagiert sich Sachsen-Anhalts Koordinierungsstelle für gesundheitliche Chancengleichheit KGC im ganzen Land über die Arbeitsgruppe „Gesundheit in der Kommune“ des Landesforums Prävention. In allen Landkreisen ist die KGC beratend tätig, begleitet Akteure vor Ort, vernetzt diese und bietet Qualifizierungsmöglichkeiten an, um die sich mit dem Präventionsgesetz bietenden neuen Möglichkeiten bei der Gesundheitsförderung und Prävention auf kommunaler Ebene gut nutzen zu können. Die Stadt Sangerhausen ist darüber hinaus eine von drei Modellkommunen in Sachsen-Anhalt, in der die KGC besonders intensiv einen der Schwerpunkte des Programms unterstützt. Während in dieser Stadt das Thema „Gesund im Alter“ im Fokus steht, geht es in der Lutherstadt Eisleben vor allem um „Gesund leben und arbeiten“ und in Hettstedt um „Gesund aufwachsen“.

Hintergrund

Das am 25.07.2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz legt einen besonderen Schwerpunkt auf Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten (Settings). Gesetzliche Krankenkassen und ihre Kooperationspartner sollen zusammen noch stärker als bisher mit Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen aktiv auf Menschen in bestimmten Lebenslagen zugehen. Ein Kernziel ist es, die Auswirkungen sozialer Benachteiligung auf die Gesundheit zu mildern. Die Aufgabe der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt ist es, kommunale Akteure bei der Umsetzung von Maßnahmen zu unterstützen und zu begleiten. Dabei sollen bereits vorhandene Strukturen und Initiativen mit dem Schwerpunkt der Qualitätsentwicklung vernetzt und so Möglichkeiten für regelmäßigen Erfahrungsaustausch geschaffen werden. Die KGC wird gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a Absatz 3 SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

Ansprechpartnerin: LVG, Herr Kastner, Tel: 0391/8364 111