

# Fit - Komm mit den Generationen

Text: Mag. Günter Abraham und Mag. Günter Schagerl, Fotos: Mag. Günter Schagerl

Der Anteil der „alten und sehr alten Menschen“ wird in Österreich in den nächsten drei Jahrzehnten deutlich steigen. Der Generationenvertrag in der Altersversorgung scheint gefährdet und wird vermehrt öffentlich diskutiert. Sparpakete, Zukunftsprognosen und die dringende Empfehlung der Versicherungen auf eine private Altersvorsorge stimulieren Zukunftsängste. Wie berechtigt sind sie wirklich? Die Autoren werden entsprechend der statistischen Lebenserwartung von derzeit 76 Jahren im Jahr 2030 selbst diesen Bevölkerungsanteil der Alten repräsentieren. Wir hoffen mit unserem Wirken über die Grenzen unseres Sportdachverbandes hinaus einen positiven Beitrag leisten zu können – Menschen möglichst lange selbständig und fit zu halten, mit einem sozialen Netzwerk, das Lebenswürde und Lebensfreude ermöglicht.

## Die Fakten brauchen Taten

In den nächsten drei Jahrzehnten wird in Österreich der Anteil der über 60-jährigen auf rund 1/3 der Gesamtbevölkerung klettern. Während der Prozentsatz der 15 bis 60-Jährigen bis zum Jahr 2030 von derzeit 63% auf 54% (!) sinkt, steigt er bei den über 60-Jährigen um rund 11% an, d.h. um über 1 Million Menschen. Dabei wird naturgemäß die Anzahl der über 80-jährigen deutlich zulegen, die über 100-Jährigen werden sich vertausendfachen. Diese prognostizierte Entwicklung der Bevölkerungsstruktur (Daten: Statistik Austria) wird soziale Umbrüche nach sich ziehen und sozialen Zündstoff für das Miteinander der verschiedenen Generationen bedeuten. Aus heutiger Sicht scheint es daher mehr als angebracht, dass sich alle Bereiche des öffentlichen und privaten Lebens auf diese Entwicklungen einstellen und geeignete Antworten finden. Gerade die ASKÖ-FIT-Aktion und Sportfreundekampagne *Fit - Komm mit* will ihren Beitrag leisten, das

Verständnis für das Miteinander zu fördern. Es gilt auf neue Bedürfnisse zu reagieren. Dazu gehören auch Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung, die nicht nur auf einzelne Zielgruppen fixiert sind, sondern an einem Wirkort den Zugang für verschiedene Generationen öffnen.

## Risikofaktor Einsamkeit

„Familie, Freunde, Gesprächspartner“ – ist eine Bedürfnisstruktur, die in allen unseren Forschungsergebnissen eine zentrale Bedeutung hat. Generationenunabhängig ist es wichtig soziale Kontakte zu pflegen. Wer sozial isoliert ist und keinen Menschen hat, dem er sich mitteilen will und kann, hat ein hohes gesundheitliches Risiko – egal ob jung oder alt. Sportliche Aktivität fördert die Kommunikation wie kaum ein anderer Lebensbereich und ist daher ein „alltäglich nutzbares, natürliches Medikament, um den körperlichen, geistigen sowie sozialen Abbau im natürlichen Alterungsprozess zu bremsen“.

Über ein Drittel der TeilnehmerInnen an Sportangeboten finden neue Freunde. Nur allzu logisch erscheint es daher, diese und die vielen anderen Wirkungen systematisch für die Etablierung einer „für alle Generationen offenen, fitnessorientierten Gesundheitskultur“



◀ 90% der Teilnehmer sind weiblich – Männer sind stark unterrepräsentiert (siehe nächste Seite)

zu nützen, die sich vom kommerzialisierten Jugendwahn der Wellnessindustrie (Stichwort: Schönheits-Chirurgie) abgrenzt.

## Die Generationen im Verbund

- Die Lebenswelten der Generationen driften immer weiter auseinander. Für die „Alten“ werden Seniorenreisen, Seniorensportkurse, Seniorenwohnungen etc. angeboten, für die „Jungen“ gibt es Jugendzentren, Jugendmusik, Jugendmagazine. In jeder Gemeinde in Österreich gibt es Kinder- und Jugendorganisationen, Institutionen für Menschen im Erwerbsalter und Seniorenorganisationen. Ihre Arbeit beschränkt sich jedoch meistens auf ihr Zielpublikum. Hier eine Vernetzung bzw. eine Zusammenführung zu initiieren und zu unterstützen ist das Gebot der Stunde.
- Um die Isolierung älterer Menschen zu vermeiden und Berührungspunkte zwischen den Generationen zu schaffen, kann sportliche Aktivität mit seinen positiven Wirkung auf Körper und Geist einen wertvollen Beitrag zum gesunden Älterwerden leisten. Menschen, die regelmäßig sportlich aktiv sind, verändern auch ihre Gewohnheiten im Sinne einer gesünderen Lebensführung. Sie ernähren sich gezielter, rauchen weniger und finden öfter sozialen Kontakt. Und so formulieren es die Betroffenen: „Es ist nicht so sehr wichtig, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“
- Das Konzept des Generationensports ist im Sinne „**Sich bewegen und bewegen lassen**“ der erste Schritt in die richtige Richtung – denn ohne Be-

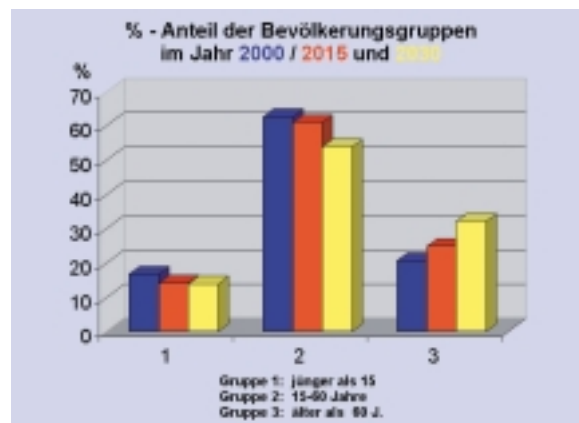


gegnung gibt es kein Verstehen, keinen Gedankenaustausch und keine Liebe.

- Hauptinhalt ist das Zusammenführen der Generationen durch Veranstaltungen, z.B. den **Generationen-Sportfesten** und ein entsprechendes Spiel- und Sportangebot (Ausdauertraining, funktionelle Gymnastik).

## Ziele des Projekts „Aktiv und gesund im Generationenverbund“

- Vom **Konflikt zum Brückenschlag** – der Aufbau von Solidargemeinschaften. Förderung des Miteinanders der Generationen durch gemeinsame sportliche



Aktivitäten. Jung und Alt schafft Zusammenhalt! Fair-Play im gemeinsamen Umgang.

- **Bewusstseinsbildung** für die Bereiche Gesundheitsförderung und Prävention im Lebenslauf
- Aktivierung der **Gesundheitsressourcen** sowie **Selbsthilfepotentialen** in den verschiedenen Lebensabschnitten
- Steigerung der physischen, psychischen und sozialen „**Leistungsfähigkeit**“ sowie der allgemeinen **Lebensqualität**. „Erfolgreich altern“, mit den altersbedingten Einschränkungen umgehen lernen.
- Förderung der **sozialen Integration** älterer Menschen, insbesondere jener, die mit einem Handycap belastet sind.

## Zielgruppen

- Ältere Menschen, die sich in der Pensionsübergangsphase befinden oder bereits in Pension sind
- Jüngere Menschen, die mehr Zeit vor dem Fernsehapparat oder dem Computer verbringen als bei gemeinsamen Sport und Spiel
- Frauen in jener Lebensphase, in der die Kinder den gemeinsamen Haushalt verlassen haben

- Aktive Erwachsene, die dieses Projekt als MultiplikatorInnen in den Gemeinden selbstständig weiterführen.

## Bausteine des Projekts

**Workshops** zum Thema „Aktiv und Gesund im Generationenverbund“ – Teilnehmerkreis: LeiterInnen der ortsansässigen Schulen, Obmänner / Obfrauen der ansässigen Pensionisten-, Sport- und Kulturvereine, Vertreter der Gemeinde, KindergartenleiterIn.

**Fest der Generationen** – verschiedene generationenverbindende Spiel- und Sportbewerbe (z.B. BasSoc für Generationen)

**Fitnessorientierte Sporteinheiten** mit einem umfassenden Gesundheitsbegriff und Sicherung der Nachhaltigkeit.

- Gymnastik für Ältere mit Kinderanimation,
- Rücken-Fit-Kurse,
- Langsam-Lauf-Treff
- Senioren-Fitness-Treff
- Herz-Training u.a.m.

## *Fit - Komm mit* gemeinsam


Die tägliche Lebenspraxis zeigt uns: Gemeinsam läuft vieles leichter. Und "Durch's Reden kommen die Leut zusammen". Das ist die Kernidee der Aktion *Fit - Komm mit*. Wer sind nun diese, die zusammenkommen sollen?



◀ Ältere Menschen sind auch gerne unter sich, wie hier beim Herz-Training. Aber die Abwechslung, wenn Kinder „zu Besuch“ kommen, ist immer wieder spürbar.

Jene, die in ihrem Bereich einen Beitrag für das Verständnis der Generationen leisten wollen. Nehmen Sie daher mit uns Kontakt auf. *Fit - Komm mit* ist nicht nur ein Slogan, sondern eine breit angelegte Aktion, die mitreißen will. Wir bieten eine umfangreiche Erfahrung mit dem Thema und erprobte Konzepte für die Umsetzung (siehe auch Seite 14).

## Autoren

Mag. Günter Abraham, Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung des ASKÖ-Landesverbandes Steiermark, e-Mail: guenter.abraham@askoe.or.at; Mag. Günter Schagerl, Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ-Bundesorganisation, e-Mail: guenter.schagerl@askoe.or.at  
Quellen bei den Verfassern. 

## Die *Fit - Komm mit* Sponsoren



Am Fuße des Klippitztörl im Kärntner Lavanttal liegt das renommierte 4-Sterne Hotel Moselebauer. Erholung pur! Das

Hotel bietet eine 150 m<sup>2</sup> große Saunalandschaft mit finnischer Sauna, römischem Badehaus, Dampfbad, Whirlpools, Relaxarium sowie Solarien und Massageangebot. Wer will diesen Preis bei unserem Fit-Komm mit Gewinnspiel nicht gewinnen? Für alle, die sich über das gesamte Angebot des äußerst familienfreundlichen 4-Sterne-Hotels Moselebauer informieren wollen: Hotel Moselebauer, Familie Pirker • 9462 Bad St. Leonhard • Tel.-Nr.: 04350/2333-0 • Fax 04350/2333-48 • www.moselebauer.at • e-mail: moselebauer@magnet.at

AUSTRIAN AIRLINES 

WIENER STÄDTISCHE  **cityrun.at**

**TUNTURI**<sup>®</sup>  
THE MOTOR – *it's you.*

Weitere Informationen über Qualitäts-Fahrradergometer, Stepper u.a.m. bei unserem Partner DOWI, Tel. 0316/716 412

 HOTEL MOSELEBAUER