

## Gemeinsame Pressemitteilung

Kiel, 1. März 2018

**Landessportverband Schleswig-Holstein und AOK NORDWEST bauen erfolgreiche Zusammenarbeit deutlich aus:**

**Gemeinsam für mehr Bewegung von Jung und Alt**

**Gesundheitsminister Dr. Garg besucht Projekt „Alter in Bewegung“**

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) und die AOK NORDWEST bauen ihre bewährte Kooperation und Zusammenarbeit ab 2018 deutlich aus. Die AOK wird der neue „Präventionspartner des LSV“. Details zu den Inhalten der Zusammenarbeit stellten heute in Anwesenheit des Ministers für Soziales, Gesundheit, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein, Dr. Heiner Garg, LSV-Präsident Hans-Jakob Tiessen und AOK-Landesdirektor Thomas Haeger im Meritus Pflegezentrum in Dänisch-Nienhof vor.

Die Kooperationspartner überzeugten sich in der Pflegeeinrichtung davon, wie pflegebedürftige Menschen durch den Einsatz einer qualifizierten Übungsleitung gemeinsam Sport machen können. **Minister Dr. Heiner Garg betont:** „Es ist richtig und wichtig, neue zielgruppengerechte Sport- und Bewegungsangebote gerade auch für ältere Menschen zu erproben und gut zugänglich im Alltag zu verankern. Auch und gerade im Alter trägt regelmäßige Bewegung dazu bei, Lebensqualität und Freude zu erhalten! Auch Menschen, die altersbedingt in ihrer Fitness eingeschränkt sind, können mit einfachen Mitteln positiv zur Erhaltung der eigenen Gesundheit beitragen. Es ist ein wegweisender Ansatz, ältere Menschen professionell durch Übungsleiterinnen und -leiter zu unterstützen und zu motivieren. Das Projekt schlägt eine gelungene Brücke zwischen der Gesundheit im Alter und dem Sport.“

„Die auf Langfristigkeit und Nachhaltigkeit ausgerichtete Kooperation zwischen dem Landessportverband und der AOK NORDWEST stellt deutlich die Prävention in den Vordergrund. Konkret werden wir gemeinsam abgestimmte Maßnahmenpläne in den drei Lebenswelten Schule, Familie sowie Senioren- und Pflegeeinrichtungen umsetzen, um die Menschen in diesen Zielgruppen in Bewegung zu bringen und zu einer gesunden Lebensweise zu motivieren“, erläutert **LSV-Präsident Hans-Jakob Tiessen** mit Hinweis auf die drei gemeinsamen Projekte „Alter in Bewegung“, „Familien in Bewegung“ sowie „Schule und Verein“.

Das Besondere am Programm „Alter in Bewegung“ ist die kooperative Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und stationären sowie ambulanten Pflege- und Betreuungsanbietern sowie die Umsetzung des Programms vor Ort in der Lebenswelt dieser Zielgruppe. Eindrucksvoll wird dies demonstriert durch die Kooperation zwischen dem SC Strande und dem Meritus Pflegezentrum in Dänisch-Nienhof.

Dazu sagte **AOK-Landesdirektor Thomas Haeger:** „Wir möchten den Menschen in Pflegeheimen mit unserem Angebot die Möglichkeit geben, sportlich aktiv zu sein. Selbst im fortgeschrittenen Alter fördert Bewegung nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch geistige Fähigkeiten. Wir wissen, dass sich durch Bewegung auch noch im hohen Alter neue Nervenverbindungen bil-

den können und damit nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit und damit auch die Lebensqualität steigen. Gruppenangebote, wie wir sie heute erlebt haben, aktivieren zudem das soziale Miteinander der Senioren und bilden einen weiteren wichtigen Schutzfaktor für die psychische Gesundheit. Dies kann sich positiv auf das soziale Gefüge und das emotionale Miteinander in der Einrichtung auswirken. Und zwar nicht nur für die Bewohner, sondern auch für das Pflegepersonal.“

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Vereine bringen das Bewegungsangebot direkt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern in die Einrichtung. Auf diese Weise bekommt der Sportverein die Möglichkeit, sich der stetig wachsenden Zielgruppe zu präsentieren und sich in dem weiten Feld des Seniorensports mehr und mehr zu positionieren. Im Gegenzug öffnen sich die Senioren- und Pflegeeinrichtungen auch für ältere Menschen aus der Nachbarschaft oder Mitglieder der Sportvereine und fördern auf diese Weise die Vernetzung im Quartier.

Gerade für die Frauen und Männer, die in Senioreneinrichtungen leben, ist regelmäßige Bewegung von extrem großer Bedeutung. Pflegebedürftigkeit ist häufig die Folge chronischer Erkrankungen, deren Auftreten mit zunehmendem Lebensalter wahrscheinlicher wird und meist eine dauerhafte und kostenintensive Behandlung notwendig werden lässt. Viele chronische Erkrankungen lassen sich aber durch gesundheitsfördernde Maßnahmen in Form von körperlicher Aktivität in ihrem weiteren Verlauf positiv beeinflussen, und die Selbstständigkeit betroffener Menschen durch körperliches Training lässt sich länger aufrechterhalten. Auf diese Weise können die Lebensbedingungen der Bewohnerinnen und Bewohner in der Pflegeeinrichtung nachhaltig verbessert werden.

Schon heute beträgt der Anteil der über 50-Jährigen in Schleswig-Holstein 45 Prozent. In den kommenden Jahren wird eine Zunahme dieser Altersgruppe erwartet. So wird sich beispielsweise der Anteil der 60- bis 65-Jährigen im Zeitraum von heute bis 2030 um 32 Prozent erhöhen. Das Durchschnittsalter in Schleswig-Holstein wird im Jahr 2060 bei 50 Jahren liegen. Bereits heute sind in den schleswig-holsteinischen Sportvereinen knapp 20 Prozent aller Mitglieder älter als 60 Jahre. In der vollstationären Pflege sind in Schleswig-Holstein über 35.000 Leistungsempfängerinnen und -empfänger registriert. Bis zum Jahr 2030 wird Schleswig-Holstein für die Zahl der Pflegebedürftigen im Bundesvergleich eine überdurchschnittliche Steigerungsrate von 53,8 Prozent prognostiziert.

Die Sportvereine und -verbände stellen sich zunehmend auf die gesellschaftlichen Veränderungen und die Bedürfnisse der Älteren ein. Bewegung ist dabei ein wesentlicher Schlüsselfaktor und ein wichtiger Baustein für ein gesundes und aktives Leben bis ins höchste Alter.

Verantwortlich für diese Pressemitteilung:

Stefan Arlt  
Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.  
Pressesprecher  
Tel. 0431-6486-163  
E-Mail: stefan.arlt@lsv-sh.de