

12. Deutscher Seniorentag 2018 - Landessportbund NRW wirbt für Bewegung und Sport in allen Lebensphasen

In einer festlichen Veranstaltung eröffneten Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, sowie Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Franziska Giffey und Minister Karl-Josef Laumann, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales in NRW, am 28. Mai den 12. Deutschen Seniorentag in Dortmund. Wie man aktiv, möglichst gesund und selbstbestimmt älter werden kann, welche Unterstützungsangebote es gibt und wie Prominente ihr Alter erleben: der Deutsche Seniorentag bot an drei Tagen ein Forum, um sich zu informieren, mit anderen ins Gespräch zu kommen und Neues auszuprobieren. Auf dem Programm standen insgesamt über 200 Vorträge, Diskussionen, Aktionen und Mitmach-Angebote zu allen Themenbereichen des Älterwerdens: von Engagement über Bildung, neue Medien, Bewegung, Gesundheit und Wohnen. Aussteller informierten die Besucherinnen und Besucher auf 10.000 qm über ihre Dienstleistungen und Produkte.

Der organisierte Sport zeigte sich erfolgreich mit einem gemeinsamen Messestand:

Unter dem Schirm des DOSB traten der DOSB/DTB/LSB NRW/SSB Dortmund/WTB gemeinsam mit einem Messestand auf und vertraten den organisierten Sport, um die Messebesucher/innen aus der ganzen Bundesrepublik auf ihrer Suche nach Bewegung und dem „richtigen“ Vereinsangebot für sich beraten zu können. So hatten sie auch die Gelegenheit, auf die vielfältigen Programme, Modellprojekte und Vereinsangebote des Sports aufmerksam zu werden.

Beratung und Mitmachaktionen am Stand der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen

Am Beratungsstand des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (LSB NRW), der auf Einladung der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen zum Thema „Bewegung und Sport“ eingerichtet worden war, konnten sich die Besucherinnen und Besucher über aktuelle Programme des Landessportbundes und die vielfältigen Sport- und Bewegungsangebote der Sportvereine in Nordrhein-Westfalen informieren. Außerdem luden Bewegungsaktionen mehrmals täglich zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Mit dabei war auch das beliebte Maskottchen des Landessportbundes NRW. Der „Schweinehund“ tat sein Bestes, um zur Bewegung zu motivieren.

Des Weiteren fanden im Kongressbereich diverse Workshops und Mitmachangebote unter unterschiedlichen Verantwortungen statt:

Bewegungstrends in der Natur, (StadtSportBund Dortmund und Landessportbund NRW);

AlltagsTrainingsProgramm (ATP), (Landessportbund NRW)

Durch Bewegung zu mehr Entspannung, (StadtSportBund Dortmund und Westfälischer Turnerbund)

Fitness für Ältere, (Westfälischer Turnerbund)

Bewegung hält fit im Alter – am besten im Sportverein, (Landesseniorenvertretung NRW und Landessportbund NRW)

Aktiv und selbstständig bis ins hohe Alter durch Sport und Bewegung, (Deutscher Olympischer Sportbund unter Mitwirkung von Dr. Christoph Rott, Gerontologe der Uni

Heidelberg; Projekt-Vertreter/innen des Landessportbunds NRW und Deutschen Turner-Bunds)

Aktiv und fit leben – mobil, bewegt, standfest, (Westfälischer Turnerbund)

Großer Andrang auf der AFT-Aktionsfläche

Auf der AFT-Aktionsfläche konnten die Besucher/-innen ihre alltagsrelevante Fitness mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) überprüfen lassen. Rund 280 Seniorinnen und Senioren nutzten die Gelegenheit, ihre Arm- und Beinkraft, ihre Schulter- und Hüftbeweglichkeit sowie ihre Geschicklichkeit und Ausdauer testen zu lassen. Der Andrang war zeitweise so groß, dass sich kleine Warteschlangen bildeten.

Verantwortlich für die Durchführung waren Tester-Teams unter Leitung des Stadtsportbundes Dortmund, des Rheinischen Turnerbundes (RTB) und des Landessportbundes NRW. Unterstützt wurden sie dabei vom DOSB und der Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung. Dr. Christoph Rott, wissenschaftlicher Berater des DOSB für den AFT, übernahm genauso wie Sabine Lattek von der Dr. Becker Stiftung selbst eine eigene Test-Schicht. Sie zeigten sich begeistert von der Resonanz des Messepublikums auf das Angebot zur Testung: „Viele Ältere wollen einfach wissen, wo sie stehen und wie ihre Prognose für die Zukunft aussieht“, so Dr. Christoph Rott. „Mit einem gezielten Trainingsprogramm lassen sich Defizite verbessern und vorhandene Fähigkeiten erhalten“, erklärt Testleiterin Iris Peters vom SSB Dortmund. Nach der Besprechung der individuellen Testergebnisse erhielten die getesteten Personen dann auch gleich Empfehlungen, wo sie entsprechende Vereinsangebote vor Ort finden und wie sie ihre Alltagsfitness gezielt verbessern können. Auch Testleiterin Ilka Popp vom RTB ist überzeugt: „Der Alltags-Fitness-Test ist ein tolles Instrument, das Vereine super in ihr Angebot aufnehmen können.“

Derzeit werden die anonymisierten Testdaten der AFT-Testungen von der Dr. Becker Stiftung ausgewertet. Über die Ergebnisse berichten wir in der nächsten Info-Mail „Bewegt ÄLTER werden in NRW“.





Der nächste Deutsche Seniorentag findet 2021 in einem anderen Bundesland statt.

Zum Abschluss des 12. Deutschen Seniorentages 2018 wurde eine gemeinsame „**Dortmunder Erklärung**“ als Positionspapier der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und ihrer 117 Mitgliedsorganisationen verfasst.

Ein kleiner **Auszug** aus der „**Dortmunder Erklärung**“:

„Brücken zwischen Menschen unterschiedlicher Generationen, Herkunft und Lebenssituationen stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Dieser ist gerade in Zeiten wachsender populistischer Strömungen eine unverzichtbare Voraussetzung für Demokratie und Wohlstand in unserem Land. Wie wir Brücken für eine tragfähige Zukunft bauen können – darum ging es beim 12. Deutschen Seniorentag, der vom 28. bis 30. Mai 2018 unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier in Dortmund stattfand. Mit dem Motto „Brücken bauen“ ermutigen wir nicht nur Seniorinnen und Senioren, sondern Menschen jeden Alters, auf andere zuzugehen und Teil einer solidarischen Gesellschaft und lebendigen Demokratie zu sein.“

„Wir sind –zusammengeschlossen in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) – 117 Verbände mit vielen Millionen Mitgliedern: Verbände und Vereine aus dem sozialen, kirchlichen und politischen Bereich, Gewerkschaften, Seniorenvertretungen, Verbraucherverbände, Selbsthilfeorganisationen, Bildungsträger, Initiativen, Netzwerke, Arbeitskreise.“

„Wir vertreten die Interessen der Seniorinnen und Senioren von heute und morgen in unserem Land. Wir sehen uns dabei in der Mitverantwortung für die gesamte Gesellschaft. Wir wollen als BAGSO Brücken zwischen den Generationen bauen, aber auch zu den Verantwortlichen in Politik, Wirtschaft, Kirchen und Kultur, Gesundheitswesen, Wissenschaft und Forschung und zu den Medien.“

Der DOSB und der DTB sind zwei der 117 Mitgliedsorganisationen und vertreten den organisierten Sport. (Anm.)

„Wir bauen Brücken für ein gutes Miteinander der Generationen in einer lebendigen Demokratie. Wir wünschen uns eine offene und faire Diskussion über den Generationenvertrag, damit auch die jungen Menschen eine gerechte Alterssicherung erwarten können. Wir setzen uns dafür ein, dass Mehrgenerationenhäuser und andere

Einrichtungen, in denen sich Jung und Alt begegnen, stärker unterstützt und gefördert werden.“

„Unser Anliegen ist es, Menschen aller Generationen zu erreichen und vom Wert einer solidarischen Gesellschaft und lebendigen Demokratie zu überzeugen. Unser Land braucht Menschen, die sich für das Gemeinwesen engagieren, damit der soziale Frieden erhalten bleibt und Antisemitismus, Rassismus und Fremdenfeindlichkeit in unserer Gesellschaft keinen Platz haben. Wir dulden keinerlei Ausgrenzung von Menschen, weder wegen ihrer Religion noch wegen ihrer Lebensweise. Wir wollen Brücken bauen – nicht Mauern und Zäune.“

Die vollständige „Dortmunder Erklärung“ kann bei der BAGSO bestellt werden.