

Zusammenfassung  
der Ergebnisse

22. Enquete

**„Alter in Bewegung: Aktiv sein – fit bleiben“**

15. November 2019  
Messe Innsbruck



---

Impressum: Amt der Tiroler Landesregierung  
Abt. Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen  
Meinhardstraße 16  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 (0) 512-508/7860  
Fax: +43 (0) 512-508/ 74 7860  
E-Mail: [ga.senioren@tirol.gv.at](mailto:ga.senioren@tirol.gv.at)

Eigenproduktion 2019/2020

## Programm

- 10:00 Uhr **Begrüßung**  
Landesrat Univ.-Prof. DI Dr. Bernhard Tilg
- im Anschluss Univ. Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Sigrun-Heide Filipp, Trier  
**Fit [und fröhlich und klug]:  
Vom Nutzen eines „bewegten“ Lebens im Alter**  
**Tiroler Beispiele**
- 12:00 Uhr **Generationengespräche**
- 13:00 Uhr **Messeeröffnung, Sonderausstellung**

Der Besuch ist kostenlos, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl wird um Anmeldung gebeten:

Land Tirol  
Abteilung Gesellschaft und Arbeit  
Meinhardstraße 16, 6020 Innsbruck



0512/508-7861  
ga.senioren@tirol.gv.at

oder direkt auf der Homepage des Landes unter  
[www.tirol.gv.at/senioren](http://www.tirol.gv.at/senioren)



## „Alter in Bewegung: Aktiv sein – fit bleiben“

15. November 2019  
Freitag, 10:00 Uhr  
Messe Innsbruck



Univ.-Prof. DI Dr. Bernhard Tilg  
Seniorenlandesrat  
für Tirol

Auch im Älterwerden trägt kaum ein Faktor mehr zum Wohlbefinden bei als regelmäßige Bewegung. Körperliche Betätigung kann den Alterungsprozess nachweislich verlangsamen und macht obendrein auch noch Spaß.

Längst überholt ist das Vorurteil, sportliche Aktivitäten wären nur etwas für die Jüngeren. Auch Ältere können durch angemessenes Verhalten und geeignete Übungen Blutdruck und Atmung verbessern, die Muskulatur kräftigen, Knochen und Gelenke stärken. Körperliche Beweglichkeit fördert zugleich die geistige Regsamkeit, das Reaktions- und Konzentrationsvermögen und die innere Ausgeglichenheit. Und bei vielen sportlichen Aktivitäten lernt man neue Menschen und andere Umgebungen kennen.

Immer mehr Menschen der Generationen 50plus, die etwas für ihre körperliche und geistige Fitness tun möchten, suchen dazu das richtige Umfeld und die für sie passende Art, sich in Schwung zu halten. Diese Enquête soll dazu Anregungen geben und deutlich machen, wie wichtig das rechte Maß an Bewegung für die Lebensqualität der Älteren ist. Die Seniorenpolitik des Landes will damit die dazu nötigen Rahmenbedingungen weiter verbessern.

Ihr Seniorenlandesrat für Tirol

Univ.-Prof. DI Dr. Bernhard Tilg

## Referentin

**Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Sigrun-Heide Filipp**, Jg. 1943, Verhaltens- und Gesundheitswissenschaftlerin, gehört seit 1981 der Universität Trier an und leitete dort die Abteilung für „Angewandte Entwicklungspsychologie und Gerontopsychologie“. In diesem Rahmen setzte sie über Jahre auch Akzente zu „Lebensbewältigung im Alter“ und zur Stärkung der Gesundheitskompetenz im Dritten und Vierten Lebensalter. Daneben gilt ihr Interesse Struktur und Qualität intergenerationaler Beziehungen sowie Formen des Umgangs mit Lebenskrisen und ihrer Folge für Zufriedenheit und Wohlbefinden (auch) im Alter.

Neben einer Vielzahl von Forschungsprojekten brachte sie Wissen über Sport, Bewegung und Fitness in viele Expertengremien ein – u. a. im Wissenschaftlichen Beirat für Familienfragen des BM für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (1987 bis 2008) in Berlin, im Max-Planck-International Network On Aging sowie bis heute in der Ethikkommission der Deutschen Gesellschaft für Psychologie.

Sie ist Autorin zahlreicher Veröffentlichungen aus den Themenbereichen Altern, Bewegung, Gesundheit, Krisen- und Krankheitsbewältigung. Ihre Arbeiten „Bilder des Alters“ sowie „Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen“, „Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens“ gehören zu den wegweisenden Bestsellern in der Fachwelt.

### Tiroler Beispiele

zeigen die Vielfalt gelingenden Alterns.

### Generationengespräche

finden im Anschluss an die Vorträge als Beitrag zum besseren Verständnis zwischen Alt und Jung statt.

**Moderation:** Mag.<sup>a</sup> Pia Krismer, CMC

## Tirol für ältere Menschen

Ein Ziel der SeniorInnenpolitik in Tirol – ganz auch im Sinne der europäischen und österreichischen SeniorInnenpläne – ist es, die Öffentlichkeit für den gesellschaftlichen Beitrag älterer Menschen zu sensibilisieren und diesen die Möglichkeit zur aktiven Teilnahme an der Gesellschaft zu geben. Alle Ebenen sollen dazu angehalten werden, auf bessere Rahmenbedingungen für **aktives Altern** und **die Stärkung der Solidarität zwischen den Generationen** hinzuwirken. Aktives Altern soll auf den Gebieten der Teilhabe an der Gesellschaft sowie eigenständiger Lebensführung gefördert werden. Dies sind Ziele, die das Land Tirol in der Abteilung Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen seit seiner Gründung im Jahr 1993 sehr erfolgreich verfolgt.

Die alljährliche Seniorenenquête, die „Tiroler Impulse“, die Generationengespräche sowie die Sonderausstellung bündeln Themen wie aktives Altern und die Teilhabe Älterer an der Gesellschaft. Gezielt wird auf die Bedürfnisse der älteren Generation und die Solidarität zwischen den Generationen eingegangen.

Am 15. November 2019 fand als traditioneller Auftakt zur 43. SENaktiv, der größten SeniorInnenmesse Westösterreichs, die 22. Enquete der Abteilung Gesellschaft und Arbeit – SeniorInnen zum Thema „**Alter in Bewegung: Aktiv sein – fit bleiben**“ statt. Im Zuge der Diskussion wurden **Tiroler Beispiele** aufgezeigt. Im Anschluss trugen **Generationengespräche** zu einem Dialog zwischen Alt und Jung bei.

Die **Sonderausstellung** ermöglichte an den 3 Messetagen einen Einblick in die Welt des Älterwerdens und setzte unter anderem das Enquete Thema für die breite Öffentlichkeit spannend und attraktiv um.

# Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Sigrun-Heide Filipp



Foto: [Monika Traut-Bonato](#)

## Vortrag von **Univ.-Prof. Dr. Sigrun-Heide Filipp**

### **Fit (gesund, fröhlich und klug) -**

#### **Vom Nutzen eines „bewegten“ Lebens im Alter**

Vortrag anlässlich der 22. Enquete "Alter in Bewegung" des Landes Tirol in Innsbruck am 15. November 2019

-Kurzfassung-

Dass körperliche Aktivität, Sport und Bewegung in allen Lebensaltern positive Effekte auf Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit zeitigen, gilt heute als eine Binsenweisheit. Auch dass damit gute Laune einhergeht und Bewegung als „Stimmungsaufheller“ wirkt, scheint unumstritten. Auch die geistige Leistungsfähigkeit profitiert von körperlicher Aktivität, und zwar nicht nur in jüngeren Lebensaltern, sondern (in bislang ungeahntem Maße) bis in das hohe Alter hinein. Es finden sich inzwischen Hinweise auf eine „Revolution im Kopf“\*, die sich in Form des Wachstums neuer Nervenzellen im Gehirn und in deren fortwährender Verknüpfung offenbart – was zu der Frage verführen mag, ob wir der Demenz einfach „davonlaufen“ könnten. In der Zusammenschau soll gezeigt werden, dass ein hochkomplexes Forschungsfeld uns einfache Empfehlungen für die Gestaltung unseres Lebens im Alter liefern kann (z. B. „Lass Dein Hirn nicht sitzen“\*). Problematisiert wird am Ende, dass kulturell geteilte negative „Bilder des Alters“\* nicht selten „Bewegungsmuffel“ erzeugen, sich (wie viele Experimente zeigen) hinderlich auf das motorische Verhalten und die kognitive Leistungsfähigkeit bei alten Menschen auswirken. Nur die Erkenntnis, dass Altern nicht „Schicksal“ (oder gar „Krankheit“) ist, sondern vielfältige aktive Gestaltungsmöglichkeiten aufweist und (auch) der Kontrolle jedes Einzelnen unterliegt, öffnet die Tür zu einem „bewegten Leben“ im Alter.

\*Titel der Monographien von Kempermann (2016), Scherder (2016), Filipp & Mayer (1999)





# „Tiroler Projekte“

- **Was bringt Menschen zur Lebensmitte ins Krankenhaus? – Vorbeugung und Prävention**

Univ. Prof. Dr. Erich Mur, Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Tirol-Kliniken

- **„Sport 60plus – Bewegung und Fitness/Sportuniversität Innsbruck“**

Univ. Prof. Mag. Elmar Kornexl, Sportwissenschaftler, UNI Innsbruck

- **Winter World Master Games – 10. - 19.01.2020**

„Seniorenolympiade“ – Florian Kotlaba, Projektleiter



# “Generationengespräche” 2019

## Ein Projekt der Abteilung Gesellschaft und Arbeit – SeniorInnen des Landes Tirol

Die “Generationengespräche” 2019 - Gespräche zwischen BesucherInnen der Enquete und Studierenden verschiedener Tiroler Hochschulen - fanden heuer im Rahmen der Enquete zum 9. Mal statt. In lockerer Atmosphäre, aber intensiven Gesprächen wurden die Vorträge der Enquete, die Lebenssituation von älteren Menschen in Tirol und das Verhältnis der Generationen zueinander aus unterschiedlichen Perspektiven diskutiert.

### Ziele

---

- Die Gespräche sollen die Möglichkeit zu generationenübergreifender Begegnung und zum Austausch bieten, ein Wunsch, der von vielen SeniorInnen im Rahmen der Gespräche immer wieder geäußert wird.
- Dabei soll das Alter als Lebensabschnitt mit all seinen Fragestellungen für die einzelnen Menschen, aber auch für unsere Gesellschaft, in den Fokus gerückt werden.
- Den älteren Besucher\*Innen bieten die Gespräche die Möglichkeit, Ansichten und Wünsche im Hinblick auf ihre Lebenssituation oder auf das Vortragsprogramm sofort rück zu melden
- Die Studierenden, die sich im Rahmen ihrer Ausbildung mit der Zielgruppe “Senior\*Innen” und der Frage nach dem gesellschaftlichen Handlungsbedarf auseinandersetzen, sollen andererseits die Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen erhalten. Denn sie sind die Generation, die gesellschaftliche Prozesse in Zukunft mitgestalten wird.
- Die Begegnung soll auf beiden Seiten mehr Lust auf die Beschäftigung der Lebenswirklichkeit der jeweils anderen Generation machen und dazu befähigen, diese im sozialen Miteinander mehr mit zu berücksichtigen.

### **AZW - Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe (Daniel Truber BScN)**

Das Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe der TILAK GmbH ist der größte Ausbildungsträger für Gesundheitsberufe in Westösterreich. Die teilnehmenden Auszubildenden setzten sich aus einer Klasse der Diplomausbildung für Gesundheits- und Krankenpflege zusammen. Diese Ausbildung dauert drei Jahre und sieht mehrere Praktika vor, die beispielsweise in Altenwohnheimen oder Krankenhäusern absolviert werden können. (Anzahl der teilnehmenden Studierenden: 19)

### **FHg – Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol (Dr.in Mag.a Ursula Costa, Mag.a Melanie)**

#### **Kriegseisen-Peruzzi; Ulrike Witting-Kainz, Victoria Hartmann, BSc)**

Die FH Gesundheit / University of Applied Sciences Tyrol nahm 2007 ihren Betrieb auf und bietet ein breites Bildungsangebot an FH-Bachelor- und Masterstudiengängen im Bereich Gesundheitsberufe an. An den Generationengesprächen nahm der Bachelorstudiengang „Ergotherapie“ teil. (Anzahl der teilnehmenden Studierenden: 26)

### **PHT - Pädagogische Hochschule Tirol (Dipl.-Berufspäd. (Univ.) Christine Schöpf)**

Die PHT entstand 2007 aus der Zusammenlegung der Pädagogischen Akademie, der Pädagogischen Institute und der Berufspädagogischen Akademie. Angeboten werden sowohl zahlreiche Studiengänge als auch Fort- und Weiterbildungen für LehrerInnen. (Anzahl der teilnehmenden Studierenden: 6)

### **SOB – Schule für Sozialbetreuungsberufe (Mag.a Notburga Gruber, Sabine Krismer, Johannes Wendelin)**

Die SOB Tirol ist eine berufsbildende mittlere Schule, in der SozialbetreuerInnen und Sozialbetreuer mit den Schwerpunkten Altenarbeit, Behindertenarbeit, Behindertenbegleitung und Familienarbeit ausgebildet werden. An den Generationengesprächen nahmen SchülerInnen des Ausbildungsschwerpunktes „Altenarbeit“ teil. (Anzahl der teilnehmenden Studierenden: 16)

## Ablauf

- Interviewsituation: Die Gespräche fanden im Anschluss an die Vorträge der Enquete an Stehtischen im Buffetbereich statt. Die Studierenden luden die älteren BesucherInnen der Enquete aktiv ein, mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Zum Teil hatten sie bereits vor der Enquete Kontakt zu Gesprächspartner\*innen aufgenommen.
- Anzahl der Teilnehmenden: 18 Kleingruppen mit insgesamt 67 Studierenden von 4 Tiroler Hochschulen (mit Ausbildungszweigen für soziale bzw. Gesundheitsberufe).
- Dokumentation der Studierenden: Die Interviewgruppen führten jeweils mehrere Interviews (zwischen 1 und 6 Interviewpartner\*innen) und fassten diese in einem Protokoll zusammen. Die Interviewfragen dienten als Einstiegshilfe und Leitfaden für die Moderation der Gespräche. Die Fragen mussten nicht vollständig beantwortet werden und konnten durch Zusatzfragen der einzelnen Hochschulen ergänzt werden. (Diese sind im Protokoll nicht angeführt).
- Die "Generationengespräche" wurden von den Studierenden im Rahmen ihrer Ausbildung mit den Lehrenden vor- und nachbereitet
- Gesamtdokumentation: Die Aussagen wurden nicht quantitativ erfasst. Jede Aussage wird nur einmal zitiert.

## Interviews

---

### **1. Haben Sie vom heutigen Vormittag etwas mitgenommen, das Ihnen wichtig erscheint?**

- Ja, auf jeden Fall: Sportliche Aktivitäten sind fürs gesunde Älterwerden sehr wichtig
- Ansporn und Motivation für Bewegung
- Sich anders und vor allem vielseitiger bewegen
- an positiver Einstellung arbeiten: „bis heute war das Alter mein Feind!“
- wichtig: negative Altersstereotypen überwinden
- Sport in der Gruppe ist motivierend
- Achtung: „wer vor der Pensionierung nichts Sportliches macht, fängt danach auch nicht an“

### **2. Was hat Ihnen an den Vorträgen inhaltlich gut gefallen?**

- Vortrag von Frau Dr. Filipp war inhaltlich nicht neu, aber sehr gut dargebracht und motivierend
- Zusammenhang wurde beleuchtet: körperliche Betätigung hat Einfluss auf Körper und Geist und Seele
- authentische und glaubwürdige Referentinnen und Referenten
- positive Einstellung zum Alter

### 3. Hat Ihnen bei den Vorträgen etwas Wichtiges gefehlt?

- Nein: es hat nichts gefehlt.
- Ja: Konkrete Hinweise zu Sportangeboten bzw. Möglichkeiten diese auszuüben
- Ja: Wie kann man ältere Menschen auf die Pensionierung am besten vorbereiten? Man müsste sie schon vorher mit Angeboten abholen.
- Herr P. betont, dass er es schade findet, dass der Vortrag hauptsächlich auf Leistung basierte.
- 
- Weitere Anmerkungen:
- Problematisch: Freizeit-Tickets und Sportkarten sind zu teuer. Es bräuchte mehr Förderung vom Land Tirol.
- Langlaufen sollte auch in das Freizeitticket inkludiert werden, da es ein sehr teurer, aber sehr gesunder Sport ist der gefördert werden soll

### 4. Was macht für Sie ein gutes Leben im Alter aus?

- Gesundheit: geistig und körperlich fit sein
- Sozialere Einbindung:
  - Kommunikation mit Gleichaltrigen
  - Freunde und Bekannte haben
  - Familie
  - Junge Menschen um sich haben - hält einen selbst jung und gibt Energie
  - Möglichkeiten: neue Kontakte zu knüpfen
- Wertschätzung
- Einen Lebenssinn haben
- Neue Interessen finden
- Finanzielle Absicherung u.a. Eigenes Daheim
- Mobilität:
  - Freude an Dingen die man selbständig erledigen kann
  - Gute Infrastrukturen & mobil sein
- Unterstützung: gute Betreuung, falls Symptome/Beschwerden auftreten
- Körperliche Fitness: Sport, Tanz, Bewegung
- Unterhaltung:
  - Kulturangebote
  - Reisen
  - Weiterbildungen: neue Interessen finden
- ehrenamtliche Tätigkeiten
- Computera: befassen mit digitalen Medien
- positiver Rückblick auf das Leben, tolle Erinnerungen
- ein friedliches Miteinander mit der Familie; Nachbarn und Dorfgemeinschaft.
- Beschäftigung mit Haustieren und Garten gibt große Zufriedenheit
- nicht mehr arbeiten zu müssen: sehr positiv, tolle Freiheit!
- eine lebenswert erhaltene Umwelt
- eine Politik, die gutes Leben ermöglicht
- Einsamkeit vermeiden

## 5. Wie gestalten Sie Ihre neu gewonnene freie Zeit in der Pension?

Anmerkung: ähnliche Antworten wie unter 4.

Zusätzlich:

- Wichtig ist es, sich erst einmal Zeit zunehmen um herauszufinden, was ich mit meiner freien Zeit genau anfangen will: Reisen, noch ein Buch schreiben und etwas Ehrenamtliches machen?  
Betätigung im Pensionistenverband
- Wöchentliche: „Blumenwandergruppe“ mit Fokus auf Fotografien
- Musizieren
- Ehrenamtliche Tätigkeit:
  - zB 1x wöchentlich im Krankenhaus mit Strahlenpatienten Zeit verbringen
  - 1x monatlich in der Volksschule („Schul-Opa“): erzählt den Schulkindern von früher, macht Ausflüge mit Ihnen und begleitet sie über den Zeitraum von 4 Jahren.
- Öffentliche Verkehrsmittel nutzen, um in Kontakt mit anderen Personen zu kommen, denn im PKW sitzt man meistens nur alleine.
- Mitglied bei einer „Ideenschmiede“: Dort geht es um verschiedene Themen, die in der Gruppe besprochen werden.
- Wöchentliche „Blumenwanderung“ in Gruppe
- „Computeria“, um die digitale Welt besser kennen zu lernen.

## 6. Welche neue Aktivitäten würden Sie interessieren? Gibt es Angebote in Ihrer Nähe? Welche Informationen würden Sie benötigen?

Infos und Angebote ausreichend:

- Keine, in seiner Nähe ist soweit alles vorhanden.
- Es gibt viele Angebote (zB.: der Pensionistenverband macht viel Spielenachmittage und Kaffeenachmittage)
- „wir sind glücklich, so wie es ist. Wir sind quasi ausgebucht. Ich bin ja Hausfrau auch noch“

Infos und Angebote-Bedarf:

- Bedarf nach mehr Angeboten, um soziale Kontakte zu knüpfen
- Problem: rollstuhlfahrgerechte Toiletten (zB Patscherkofel)
- Handykurse
- Seniorentanz
- ehrenamtliche Möglichkeiten
- mehr Angebote für Senioren Turnen
- Krisenintervention!
- Vorschlag: Ältere Menschen sollen in Kindergarten und Volksschulen integriert werden

## 7. Waren Sie schon einmal im neuen Büro der Familien- und Senioreninfo Tirol in Innsbruck, Bozner Platz 5?

- Die meisten der befragten SeniorInnen kennen das Angebot der Familien – und Senioreninfo Tirol nicht. Sie waren noch nie dort und hatten auch telefonisch keinen Kontakt.
- Herr X gibt an, das Büro werde nicht benötigt, sie erhielten alle Informationen bzw. Unterstützung durch den Obmann des örtlichen Seniorenbundes;

## **8. Oder haben Sie schon einmal die Familien- und Senioreninfo Tirol angerufen (Gratis-hotline 0800 800 508)?**

- Hotline wurde von niemandem angerufen (1 Person früher im Familienkontext)

## **9. Welche Informationen würden Sie sich von der Familien-und Senioreninfo Tirol wünschen?**

- Die befragten Personen wissen nicht, welche Informationen bereits vorhanden sind. Sie wissen nicht genau, was die Senioreninfo Tirol macht. Alle meinen, es sollte mehr Werbung dafür geben, z.B. Flyer etc.
- Einige wünschen sich:
  - Finanzierung und Kostenunterstützung
  - Infos über Angebote von Ehrenamtlichen (z.B. Bedarf: Unterstützung im Haus und in der Betreuung des zu pflegenden Ehemannes, da Einkommen sei zu gering, um sich bezahlte Hilfe leisten zu können)

## **10. Was für ein Bild, denken Sie, haben jüngere Menschen von älteren Menschen?**

(viel Gelächter...)

- Wir wissen nicht, was sich junge Menschen heute von den Älteren denken (wir dachten früher: „die sind alt“)
- Zweiteilung: dynamischer Rentner oder auf Pflege angewiesen
- technikfern
- altmodisch
- „Kostenfaktor“
- Manche Junge beneiden uns um das, was wir erreicht haben und weil wir noch so fit und aktiv sind und Zeit zum Reisen haben
- Unterschied Stadt-Land: auf dem Land gibt es mehr Wertschätzung der Älteren
- Unterschätzung: Junge Menschen heute sind eher unvoreingenommen und offener gegenüber anderen Menschen; sie unterschätzen aber ältere Leute öfter, ganz besonders wenn es um Sport geht
- Sitzplatz anbieten im Bus- ja oder nein?
  - Einige SeniorInnen fühlen sich abgewertet, andere finden es unhöflich, wenn die Jungen den Sitzplatz nicht anbieten
- beide Seiten haben „Klischees“ im Kopf

## **11. Was freut Sie/ stört Sie an den jüngeren Menschen von heute im gemeinsamen Umgang?**

Positiv:

- Beim Austausch zwischen Jung und Alt kann man noch viel lernen
- Jüngere Generationen sind netter als mittlere Generation zu älteren Menschen
- Enkelkinder sind motivierend, um aktiv zu bleiben
- frischen Ideen, die die „Jungen“ in die Gesellschaft einbringen

Negativ:

- Respekt und Anstand gehen immer mehr verloren
- junge Menschen schauen oft nicht auf Umwelt, werfen Müll auf den Boden
- ständiger Handygebrauch stört Umgang der jüngeren Generation untereinander: es fehlt die Kommunikation miteinander
- Handy-Kultur: Das ständige laute Reden im öffentlichen Raum und die damit fehlende Wahrung der Privatsphäre nicht nachvollziehbar.
- Erfahrung wird nicht angenommen bzw. wertgeschätzt
- Man wird nicht richtig wahrgenommen
- Es ist eher ein Nebeneinander her leben
- Leider zu wenig gemeinsamer Umgang, es müsste mehr Austausch stattfinden



- Duzen von älteren unbekanntenen Personen war früher nicht üblich
- Die Verrohung der Sprache stört sie sehr z.B. Aussagen wie „Ey Alter, was geht“

## **12. Was, denken Sie, hat sich in den letzten Jahren am Zusammenleben der Generationen in unserer Gesellschaft verändert?**

- Weniger Respekt gegenüber Älteren
- Kein Generationenübergreifendes Leben mehr wie früher
- Fehlende Kommunikation: Leben eher in ihrer Social Media Welt/virtuell
- Umwelt und Gesundheit stehen mehr im Mittelpunkt
- Heute gibt es viel mehr öffentliche Verkehrsmittel
- Durch die vermehrte Nutzung technischer Geräte sind Kinder oder generell die jüngere Generation nicht mehr so viel in der freien Natur unterwegs
- Man unternimmt man nicht mehr so viel mit SeniorInnen, welche vor allem an der Bewegung in der Natur (Wald, spazieren) interessiert sind.
- Umgang ist offener geworden,
- Senioren mischen sich weniger im Alltag und Haushalt der jungen Generation ein
- Kontaktabbruch (z.B. Kind & Eltern) viel öfter als früher
- Kriegszeit hat früher alle beeinflusst: viele Kinder waren Kriegswaisen
- Andere Meinungen werden nicht mehr so leicht respektiert (Empathie sollte gefördert werden)
- Es hat sich gar nichts verändert

## **13. Sollten sich, Ihrer Meinung nach, Ältere mit ihrem großen Erfahrungsschatz durch Freiwilligenarbeit engagieren? Warum/ Warum nicht?**

Einige betätigen sich sehr gerne:

Ja:

- Ja, ist sehr wertvoll jeder kann von jedem etwas lernen
- Die Frage ist: wie? Man möchte gerne Erfahrung weitergeben, aber nicht belehrend wirken
- Ja: Im Leben ist man immer Lehrling, man lernt nie aus
- Absolut, am besten ehrenamtliche Arbeit im Bereich eigener Fachexpertise
- Ja: man kann Kontakte knüpfen kann
- Ja: Beitrag zur Gesellschaft
- Ja, z.B.: Ältere Menschen sollten in Schulen gehen und aus ihrem Leben erzählen

Nein:

- Andere Gesprächspartner sind am Ehrenamt nicht interessiert.

## **14. Sollten sich ältere Menschen weiterbilden?**

Die Mehrheit bejahte diese Frage:

- „Ja, wenn es sinnvoll ist!“ („Es hat keinen Sinn, wenn zum Beispiel eine 85-Jährige noch ein Studium anfängt. Die nimmt den jungen Leuten den Platz weg“)
- Ja, wenn man sich nicht weiterbildet, dann gibt man auf
- Ja: z.B. Themen Ethik und Hygiene im Alter wichtig.
- Weiterbildung ist wichtig, man nimmt am Leben teil
- Ja, lebenslanges Lernen ist für den Alltag wichtig (z.B. Digitalisierung: online-Banking)
- „Man lernt nie aus. Man muss sich weiterbilden, da wird großes Interesse und neue Motivation geweckt. Ich habe so viel Freude, mich im Bereich der Archäologie weiter zu bilden.“

- Frau M. ist manchmal überfordert mit der Digitalisierung. Sie findet aber, dass Fortschritt sein muss.
- Positives Beispiel: Vater ist mit 82 in ein Fitnessstudio gegangen und mit 84 ist er umgezogen.
- Computera wird von den meisten BesucherInnen genützt

Dagegen:

- Nein, warum soll er das in diesem Alter machen? Wichtiger: Freundschaften und das Leben genießen.

### **15. Sind Sie schon in der digitalen Welt unterwegs? Was stört Sie oder was interessiert Sie an der digitalen Welt?**

Alle befragten Personen setzen sich bereits mit der digitalen Welt (mehr oder weniger) auseinander. Lernorte sind u.a.: Computera, Pensionistenverband, erstes Internetcafé in München

#### **Positiv:**

- Viele Möglichkeiten durch das Internet (z.B. Kommunikation/Informationen schneller)
- Zugang zu Wissen
- Kommunikation mit der Familie (z.B. Fotos)

#### **Negativ:**

- Die digitale Welt verhindert die direkte Kommunikation; es geht dadurch viel Persönliches verloren;
- Früher hat man sich eine Uhrzeit ausgemacht und sich getroffen – heute ruft man an und sagt ständig, dass man sich verspätet.
- Man wird ja gezwungen, sich mit der digitale Welt auseinandersetzen (es gibt keine Schalter mehr an Bahnhöfen, man muss das Netbanking verwenden, für Einzahlungen, Kontoauszüge usw...)
- sich zurecht zu finden
- „Big Brother is watching you“

### **16. Was möchten Sie uns gerne noch mitteilen?**

Zur Enquete:

- „Die SenAktiv Messe ist immer wieder sehr interessant und soll bitte weiterhin so belassen werden wie bis jetzt“
- „Wir hätten gern mehr Angebote ohne politischen Hintergrund“
- „Uns hat das Generationengespräch sehr gut gefallen“

Rat an die Jungen:

- „Findet rechtzeitig eine Work-Life-Balance, ansonsten Gefahr von Burnout!“
- Die Jungen sollen einen guten Beruf wählen
- Respekt gegenüber jedem
- Offenheit für neue berufliche Möglichkeiten, auch im Alter, man muss nicht sein Leben lang das Gleiche machen
- selbstständig werden, bald eigenes Leben führen, aber Familie regelmäßig besuchen
- Ziel vor Augen haben
- „Es geht uns hier sehr gut!“- Bewusst machen!
- Zitat: „Lasst euch nicht manipulieren. Kritisiert und hinterfragt die Presse und die Medien und glaubt nicht alles. Wie schon in der Bibel steht: Glaubte nicht an den falschen Propheten!“

- Jüngere sollen reisen und sich für andere Kulturen/Länder interessieren und ihr Alter positiv gestalten/nutzen

Damit die Jungen uns besser verstehen: einige Infos übers Altern:

- Mit dem Alter lässt die Sensibilität nach: man verliert das Gleichgewicht schneller, man sieht schlechter, das Fühlen generell lässt nach, etc...Man muss die Aktivitäten anpassen.

Text und Protokoll: Mag. Julia Rhomberg

**Kontakt:**

Netzwerk Computeria Tirol – Familien und Senioren Info Tirol  
 Mag. Julia Rhomberg  
 Bozner Platz 5  
 6020 Innsbruck

## **43. SENaktiv vom 15. bis 17. November 2019**

Auf der 43. Auflage der SENaktiv haben rund 140 Aussteller rund 9.000 Besucher zu topaktuellen Themen beraten.

Diese Messe gilt als wertvolle Info-Plattform für die Generation 50plus.

Das Land Tirol ist durch den Fachbereich Senioren der Abteilung Gesellschaft und Arbeit seit dem UNO Jahr der älteren Menschen 1999 Mitveranstalter und Partner.

Neben der Enquete, die alljährlich den Auftakt zur SENaktiv Messe darstellt, zeichnet man für die Sonderausstellung verantwortlich.

### **Attraktive Sonderausstellung**

Die von der Abteilung **Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen** konzipierte **Sonderausstellung** bietet jedes Jahr einen fachlichen Einstieg in dieses Thema; In diesem Umfeld werden alljährlich Themen für die breite Öffentlichkeit aufbereitet. Präsentiert werden vorbildhafte Projekte, Initiativen und Angebote zum Engagement, bewährte Modelle des Lernens, sinnstiftende Modelle der Betätigung, aber auch Möglichkeiten, sich über Bildungs- und Lernangebote nach dem Berufsausstieg im Alter zu informieren. Vertreten waren die Volkshochschule, das Katholisches Bildungswerk („Gesund fit und eigenständig bleiben im Alter“ und „SELBA – Selbstständig im Alter“ sowie die Fitness-Stube (Computeria) für den Geist (Mensana) aus Hall. Das

Klimabündnis, der kriminalpolizeiliche Beratungsdienst, Vergißmeinnicht (Testament), Wohnen für Hilfe, Fachhochschule Gesundheit, die Computeria Axams, Tirol Kliniken, Caritas, Winter World Masters Games und das Kuratorium für Verkehrssicherheit rundeten ein umfassendes Angebot ab. Das Projekt Seniorentanz bot umfassende Möglichkeiten zur Bewegung.

Der Stand des Themenbereichs SeniorInnen war Info- und Netzwerkstelle für gelingendes Altern.

Die Ausstellungen „Altersbilder“, „Wie jung ist alt, den Jahren Leben geben“, „Zeitfenster – Dialog mit der Zeit“ und „Ich vergesse Dich nicht“ zeigten vielfältige Möglichkeiten auf, wie man sich mit diesem Lebensabschnitt auseinandersetzen kann.

## Mehrfach barrierefreie Sonderausstellung „Ich vergesse dich nicht“

43. SenAktiv Messe

15.-17.11.2019 Messe Innsbruck

Seit dem 1.1.2016 ist das BGStG (Behindertengleichstellungsgesetz) voll in Kraft. Seit diesem Zeitpunkt sollten öffentlich angebotene Waren, Dienstleistungen und Informationen für jeden Menschen barrierefrei beziehbar sein.

So werden auch heuer bei der 43. SenAktiv Messe durch die mehrfach barrierefreie Ausstellung „Ich vergesse dich nicht“ neue Impulse gesetzt und das Thema Barrierefreiheit der Bevölkerung, Tiroler Einrichtungen und Vertretern der Wirtschaft nähergebracht. Interaktiv können Besucher\_innen bei der Ausstellung spielerisch durch Holztafeln, die demographische Informationen über Tirol beinhalten, Zugang zum Thema Barrierefreiheit erhalten. Bilder und Geschichten von betagten Menschen in Alten- und Pflegeheimen und von ihren seelsorglichen Begegnungen gewähren Einblick in das Leben altersgebrechlicher und pflegebedürftiger Menschen und in ihre Bedürfnisse. Ein Alterssimulationsanzug mit Tinnitus-Simulator, Tremor-Simulator, Überschuhen und speziellen Brillen lässt auch für junge Menschen das Thema des Älterwerdens durch das Erleben von verschiedensten Alltagssituationen (Blumengießen, Schneiden, Lesen, usw.) ins bewusste Sein rücken. Ein weiterer Baustein der Ausstellung sind Spiele, die auf die Bedürfnisse von Senior\_innen zugeschnitten sind. Gemeinsames Spielen schafft Begegnung und verbindet über Generationen hinweg. Besucher\_innen der Ausstellung können die Spiele nicht nur selbst ausprobieren, es wird auch gezeigt, wie man selber seniorengerechte Spiele herstellen kann.

„Ich vergesse dich nicht“ ist Teil der **Sonderausstellung des Landes Tirol – Abteilung Gesellschaft und Arbeit**. Die Bild- und Texttafeln werden von der **Altenseelsorge der Diözese Innsbruck** zur Verfügung gestellt. Interessierte sollen neue Anregungen und Motivation bekommen, die Idee der mehrfachen Barrierefreiheit im Alltag der Menschen umzusetzen, zu erweitern und zu verbessern. Der Kunsttreff, die erste mehrfach barrierefreie Kunstgalerie in Österreich, geführt vom Verein Impulse Völs, übernimmt nicht nur bei der Ausstellung „Ich vergesse dich nicht“ Über-

setzungs- und Erweiterungsarbeit, sondern unterstützt mit viel Know-how und Erfahrung Menschen und Unternehmen bei der Umsetzung von Barrierefreiheit.

Die Kunstwerke der Ausstellung „Ich vergesse dich nicht“ werden für die gesamte Dauer der Messe interaktiv mit Audiobeschreibungen, speziellen tastbaren Drucken, Texten in leichter Sprache und Übersetzungshilfen erweitert. Die Möglichkeit, die Ausstellung mit Augenbinden und Blindenstock zu besuchen, lässt es zu, die Wichtigkeit von Barrierefreiheit im Alltag individuell erleben zu können. Während dieser Erfahrung werden der Tastsinn, das Gehör und der Geruchssinn stärker aktiviert, Kunst wird auf eine neue, intensivere Weise wahrgenommen. Die Ausstellung ist für Menschen jeder Altersstufe, mit und ohne Beeinträchtigungen, ein Erlebnis der besonderen Art. Die Ausstellung ist unabhängig von persönlichen Stärken oder Schwächen für Menschen unterschiedlichster sprachlicher und kognitiver Niveaus zeitgleich erlebbar.

Zusätzlich zum künstlerischen Angebot werden barrierefreie Best Practice Beispiele aus dem Alltag (z.B. Bücher, Produkte, Systeme der Informationsverarbeitung, Website) präsentiert.

**Impulse Kunsttreff** ist ein Ort, an dem Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen ihre Werke in Form von Bildern, Plastiken, Texte, Performance oder Musik präsentieren können und dadurch noch wenig bekannte KünstlerInnen die Möglichkeit finden, erstmals in einer Galerie ausstellen zu können. Die Galerie ist seit 31. August 2016 mehrfach barrierefrei. Es wird auch der für Menschen mit Beeinträchtigungen sehr wichtige Gedanke der Inklusion gelebt.

## 22. Enquete des Landes Tirol zum aktiven und bewegten Altern

Zum Auftakt der 43. SENaktiv lädt das Land Tirol am 15. November ab 10 Uhr zur 22. Enquete „Alter in Bewegung: aktiv sein – fit bleiben“ in die Messe Innsbruck ein.

Gelingendes Altern passiert nicht einfach, es muss erarbeitet und gefördert werden. In der zweiten Lebenshälfte ist Sport eine wesentliche Möglichkeit, um den schleichenden Funktionsverlust der inneren Organe, der Gelenke und der Augen zu verlangsamen.

### Fit durch Bewegung

Studien zeigen, dass selbst bei sehr alten Menschen nach einem achtwöchigen Training der Kraftzuwachs im Bereich Schultern, Brust, Rücken und Armmuskeln bis zu 50 Prozent gesteigert werden konnte. Lern- und Gedächtnistrainings, die

von körperlichen Fitnessübungen begleitet werden, senken zudem das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung. „Den stärksten gesundheitsfördernden Effekt haben moderates Ausdauertraining und gezieltes Krafttraining“, weiß Univ.-Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Sigrun-Heide Filipp von der Universität Trier.

Die Forschung zeigt, dass auch die geistige Leistungsfähigkeit altersunabhängig von Sport und Bewegung profitiert. Es lassen sich Hinweise auf eine „Revolution im Kopf“ erkennen, die unter anderem in der Frage gipfelt, ob wir im Alter der Demenz einfach „davonlaufen könnten“, erläutert die Expertin.

Bei der diesjährigen Enquete wird anhand illustrierter Befunde aufgezeigt, wie aus einem hochkomplexen Forschungsfeld einfache Empfehlungen für die Lebensgestaltung im Alter genutzt werden können: „Runter von der Couch!“ und „Lassen Sie Ihr Hirn nicht sitzen“ – denn nur in der Bewegung leben und erleben wir.



Univ.-Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Sigrun-Heide Filipp referiert zum „bewegten“ Altern. Foto: Monika Isak-Bonato



Altern kann aktiv gestaltet werden: Wie sieht die neue Qualität des Alterns aus? – Die 22. vom Land Tirol/Fachbereich SeniorInnen veranstaltete Enquete gibt im Vorfeld zur SENaktiv Antworten. Foto: Land Tirol

### Altern in Tirol

In Tirol gibt es viele Möglichkeiten, bis ins hohe Alter aktiv und gesund zu bleiben. Neben Sport- und Bewegungsprogrammen runden Lern- und Präventionsangebote wie „Gesund, fit und eigenständig bleiben im Alter“, „Lebensfreude – auch im Alter tun, was gut tut“, „SELBA-Selbstständig im Alter“ oder „Computeri-

as“ das Spektrum für aktive Menschen im Alter ab.

### Generationengespräche

Im Anschluss an den Vortrag von Universitätsprofessorin Sigrun-Heide Filipp und die Diskussion finden Generationengespräche statt. Die Enquete-BesucherInnen werden in Gespräche eingebunden,

denen ein methodisches Konzept zu Grund liegt. Es geht darum, möglichst viele Menschen aktiv zu beteiligen und ihnen so ein aktives Mitwirken zu ermöglichen. Die Gespräche haben das Ziel, Wissen auszutauschen sowie neue Perspektiven, Denkweisen und Handlungsoptionen zu entwickeln.

## Sonderausstellung – neue Altersbilder

Der Fachbereich SeniorInnen gestaltet für die SENaktiv wieder eine umfassende Sonderausstellung mit Info-Zonen und Themeninseln.

Die Sonderausstellung dreht sich um die Themenbereiche „Bildung/Lernen“ sowie „Bewegung/Laufen/Ernährung“ – Aktivitäten, die

dabei helfen können, die Lebensqualität im Alter zu erhalten. Vorgestellt werden Möglichkeiten zur Gestaltung des zweiten Lebensabschnitts, Bewegungs-, Sport- und Lernangebote und vorbildhafte Projekte.

Welche Möglichkeiten es gibt, um sich mit den neuen Medien vertraut zu machen, zeigen

die Tiroler Computerias. Sie sind Lern- und Begegnungsorte, Info- und Netzwerkstellen für Freiwilligenarbeit und somit Generationentreffs.

Umrahmt wird diese Plattform von den Ausstellungen „Altersbilder“, „Zeitfenster“, „Wie jung ist alt, den Jahren Leben geben“ und „Ich vergesse Dich nicht“.

## Enquete – Programm & Anmeldung

22. Enquete „Alter in Bewegung: aktiv sein – fit bleiben“ 15. November 2019, 10 bis 13 Uhr, Messe Innsbruck, Land Tirol, Abteilung Gesellschaft und Arbeit

10 Uhr: Begrüßung

10.15 Uhr: Vortrag *Fit (und fröhlich, gesund und klug) – Vom Nutzen eines „bewegten“ Lebens im Alter* – Univ.-Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Sigrun-Heide Filipp, Universität Trier; Beispiele aus Tirol

12 Uhr: Generationengespräche

13 Uhr: Messeeröffnung mit Sonderausstellung

Der Eintritt ist frei. Anmeldung erforderlich: E-Mail: ga.senioren@tirol.gv.at, Tel. 0512/508-78 61



CONGRESS MESSE INNSBRUCK

# 22. Enquete des Landes Tirol „Alter in Bewegung: aktiv sein – fit bleiben“

Zum Auftakt der 43. SENaktiv lädt das Land Tirol zur 22. Enquete „Alter in Bewegung: aktiv sein – fit bleiben“ in die Messe Innsbruck. Bei dieser Veranstaltung geht es um Fitness durch Bewegung als Lebensphilosophie.

Das Alter wird immer mehr zu einer Lebensphase, die aktiv gestaltet werden will. Wie sehen neue Lebensstile und die neue Qualität des Alterns aus? Impulse und Beispiele aus Tirol liefern im Rahmen der Enquete Ratschläge und Tipps für ein gelingendes Altern.

## Fit durch Bewegung

Leichte körperliche Betätigungen wie Schwimmen oder Spazieren, ein gutes soziales Netzwerk sowie eine gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil: Forscher vom schwedischen Karolinska Institut haben den Lebensstil von 1.810 SeniorInnen über 75 Jahren untersucht und



Alterwerden erfordert ein Umdenken: Univ.-Prof. Dr. Sigrun-Heide Filipp referiert zum Nutzen des „bewegten“ Alterns. Foto: Monika Traut-König

fanden heraus, dass dieser auch im Alter einen großen Einfluss auf die Lebenserwartung und -qualität hat. Wer etwas Sport in seinen Alltag einbaute, konnte die Lebenserwartung um bis zu sechs Jahre steigern. Menschen mit vielen sozialen Kontakten lebten etwa eineinhalb Jahre länger als jene, die einsam waren, berichten die Forscher auf der Webseite des British Medical Journal.

Zum gelingenden Altern und Wohlbefinden trägt Bewegung wesentlich bei. Körperliche Betätigung kann den Alterungsprozess verlangsamen.

Immer mehr Menschen der Generation 50plus wollen etwas für ihre körperliche und geistige Fitness tun und suchen dazu die passende Art und das entsprechende Umfeld. Die Veranstaltung gibt dazu Anregungen und macht deutlich, wie wichtig das richtige Maß an Bewegung für die Lebensqualität jenseits der 50 Jahre ist.

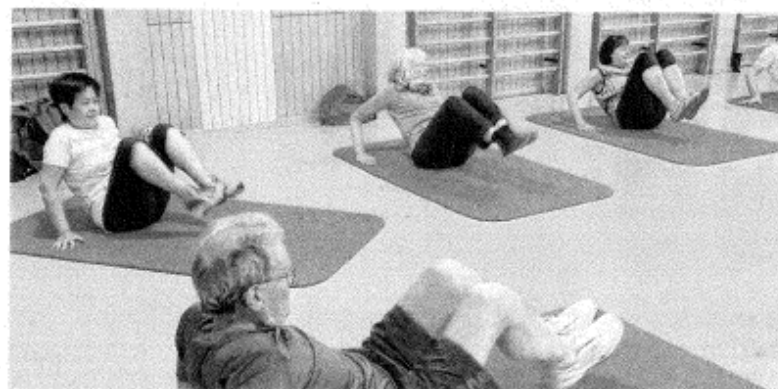
## Gesund altern in Tirol

Viele TirolerInnen sind bis ins hohe Alter fit. Dennoch gibt es Entwicklungspotenziale im Bereich der Bewegung. Bei der Enquete soll aufgezeigt werden, wie die Gesundheit im Alter gestärkt werden kann.

In Tirol gibt es viele Möglichkeiten, um bis ins hohe Alter aktiv und gesund zu bleiben. Neben vielen Sport- und Bewegungsprogrammen runden Lern- und Präventionsangebote wie „Gesund, fit und eigenständig bleiben im Alter“, „Lebensfreude – auch im Alter tun, was guttut“, „SELBA-Selbstständig im Alter“ oder „Computerias“ das breite Spektrum ab.

## Generationengespräche

Im Anschluss an einen Vortrag von Universitätspro-



Bewegung und Sport haben für die Gesundheit, die Aktivität und das Wohlbefinden große Bedeutung. Menschen ab 50 Jahren sollen zu einem gesundheitsbewussten, aktiven Lebensstil ermutigt werden. Foto: Land Tirol

## Enquete – Programm & Anmeldung

**22. Enquete „Alter in Bewegung: aktiv sein – fit bleiben“**,  
15. November 2019, 10–13 Uhr,  
Messe Innsbruck, Land Tirol, Abteilung Gesellschaft und Arbeit

**10 Uhr:** Begrüßung

**10.15 Uhr:** Vortrag *Fit (und fröhlich, gesund und klug) – Vom Nutzen eines „bewegten“ Lebens im Alter* – Univ.-Prof. Dr. Sigrun-Heide Filipp, Universität Trier, Beispiele aus Tirol

Die Gespräche haben das Ziel, Wissen auszutauschen sowie neue Perspektiven, Denkweisen und Handlungsoptionen zu entwickeln.

**12 Uhr:** Generationengespräche

**13 Uhr:** Messeeröffnung mit Sonderausstellung

Der Eintritt ist kostenlos.  
Anmeldung erforderlich:  
E-Mail: [ga.senioren@tirol.gv.at](mailto:ga.senioren@tirol.gv.at),  
Tel. 0512/508-7861



congress messe innsbruck

## SONDERAUSSTELLUNG NEUE ALTERSBILDER

Der Fachbereich SeniorInnen des Landes gestaltet eine Sonderausstellung mit Informationen rund um die Themenbereiche „Bildung/Lernen“ sowie „Bewegung/Laufen/Ernährung“.

Umrahmt wird diese Plattform von den Ausstellungen „Altersbilder“, „Zeitfenster“, „Wie jung ist alt, den Jahren Leben geben“ und „Ich vergesse Dich nicht“.