



Landespressestelle Vorarlberg

informiert

Pressefoyer – Dienstag, 8. November 2011

**"Vorarlbergs Seniorinnen und
Senioren sind aktiv und fit.
Vielfältiges Programm für die ältere
Generation"**

mit

Landeshauptmann Dr. Herbert Sausgruber
Landesrätin Dr. Greti Schmid
(Seniorenreferentin der Vorarlberger Landesregierung)

Seniorinnen und Senioren in Vorarlberg sind aktiv und fit

Pressefoyer, 8. November 2011

Der Lebensabschnitt des Älterwerdens hat sich in den vergangenen Jahrzehnten grundlegend geändert. Das tatsächliche Lebensalter stimmt heutzutage immer weniger mit dem subjektiven Empfinden und dem "gefühlten Lebensalter" überein. "Viele unserer Seniorinnen und Senioren sind aktiv und mobil – und wollen es auch bleiben", sagen Landeshauptmann Herbert Sausgruber und Landesrätin Greti Schmid. Die aktive Teilhabe an der Gesellschaft ist dabei ein wichtiger Faktor. Ob Information, Prävention, Gesundheit oder Mitbestimmung - das Angebot des Landes und seiner Partner ist umfassend.

Im Jahr 2030 wird voraussichtlich ein Drittel der Bevölkerung in Österreich über 60 Jahre alt sein. Diese Entwicklung birgt vielerlei Herausforderungen, bietet aber auch Chancen, sagt Landeshauptmann Sausgruber: "Wer sich körperlich und geistig fit hält, kann auch das Alter noch als Lebensabschnitt voller Aktivität und Kreativität genießen. Die älteren Menschen wollen heutzutage integriert bleiben und gesellschaftlich weiter dazu gehören. Zugleich ist es eine Bereicherung für unsere ganze Gesellschaft, wenn die ältere Generation ihre wertvollen Erfahrungen, Fähigkeiten und Potenziale z.B. für kulturelle und soziale Aufgaben weiter einbringt."

Aufgrund der Tatsache, dass immer mehr Menschen immer älter werden, sei es besonders wichtig, das Bewusstsein für die Gesundheit zu stärken, betont Landesrätin Schmid: "Je früher wir beginnen, auf unseren Körper zu achten, desto weniger Beschwerden werden wir später haben." Gesundheitsvorsorge sei eine wichtige Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität im Alter und für die künftige Funktionsfähigkeit unseres Sozial- und Gesundheitssystems."

Auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Geschehen gehört zu einem gesünderen Leben, so Schmid: "Seniorinnen und Senioren, die gesellschaftlich eingebunden sind, bleiben länger gesund, fit und aktiv." Umso mehr sei das Engagement zu begrüßen, das im Rahmen von Seniorenbörsen, ehrenamtlichen Besuchsdiensten, bei Aktivitäten der Sicheren Gemeinden, im Seniorenteam ALTER-nativ oder in den Seniorenräten der Gemeinden geleistet wird.

Das Leistungsangebot für die ältere Generation ist umfassend:

Seniorenorganisationen: Die Vorarlberger Seniorenorganisationen (Pensionistenverband, Seniorenbund und Seniorenring) haben über

31.000 Mitglieder. Für die Mitglieder wird ein sehr vielfältiges Programm geboten. Regelmäßig finden Wanderungen, Kegelnachmittage, Radfahrten, Jassrunden, Tanzveranstaltungen und Singnachmittage statt. So bleiben die Mitglieder körperlich und geistig fit und erleben Gemeinschaft im gemeinsamen Tun. Neue Möglichkeiten des sozialen Austausches als sehr wichtiger Beitrag gegen die Isolation im Alter.

Die Seniorenorganisationen organisieren aber auch Angebote zur Erhöhung der Sicherheit im Alltag und bieten auch Hilfe bei Anträgen (Pflegegeld, Wohnbeihilfe etc), bei sozialen und rechtlichen Fragen, in Pensionsangelegenheiten etc. Sie erfahren dadurch Wertschätzung und Solidarität.

Seniorentanz: Im ganzen Land findet in vielen Gruppen wöchentlich "Tanzen ab der Lebensmitte" statt. Die körperlichen und geistigen Fertigkeiten werden regelmäßig trainiert, auch im Sitzen wird getanzt. Das Angebot wird von über 30 Tanzleiterinnen in Turn- und Bewegungsgruppen aber auch in Pflegeheimen für über 1.300 Teilnehmende angeboten. Im Herbst 2011 fand in Vorarlberg das Österrichtreffen der Tanzleiterinnen und Tanzleiter statt, das an drei Tagen gemeinsames Tanzen kombiniert mit einem Ausflugsprogramm bot.

Sturzprävention: Die Initiative Sichere Gemeinden und das Studio Drehpunkt bieten seit einigen Jahren eine Ausbildung in Sturzprävention für Kursleiterinnen in Turngruppen der Kneippvereine und des Roten Kreuz sowie eigens gebildeten Bewegungsgruppen an. Derzeit läuft ein Kurs mit 16 Teilnehmenden.

Seniorenbörsen: Seniorenbörsen geben älteren Menschen die Möglichkeit, ihre Talente zur Verfügung zu stellen und anderen älteren Menschen in Alltagsdingen behilflich zu sein. So hilft der eine dem anderen im Garten, erledigt kleinere Botengänge, führt den Hund aus, hilft am Computer usw. Die Menschen bringen ihre Erfahrung und Zeit ein und sind zeitlich so viel beschäftigt wie sie wollen. Es handelt sich dabei um aktive Nachbarschaftshilfe. "Seniorenbörsen sind ein sehr erfolgreiches Modell des ehrenamtlichen Engagements", betont Landesrätin Schmid. Die Dienste wirken auch über Generationen hinweg, so gibt es z.B. auch Lesegroßeltern, die mit Kindern lesen. Seniorenbörsen gibt es z.B. in Hard, Lauterach, Wolfurt, Rankweil, Bregenz, Feldkirch, Bludenz-Bürs usw.

Senioren und Ehrenamt: Vorarlbergs Bürgerinnen und Bürger engagieren sich unterschiedslos quer durch alle Bevölkerungsschichten. Sich in Vorarlberg freiwillig zu engagieren ist

keine Frage von Alter, Beruf, Bildung oder Einkommen. Je älter Vorarlbergs Bürgerinnen und Bürger sind, desto stärker sind sie für freiwilliges Engagement motiviert. Dies spiegelt sich auch im Erfolg der sechs Seniorenbörsen im Land wider.

Gesellschaftliches, Bewegung und Kultur: Ehrenamtliche Besuchsdienste helfen Menschen in Heimen, Begleitdienste bei der Bewältigung von Arztbesuchen und Krankenhausgängen.

Das Seniorenteam ALTER-nativ veranstaltet seit bereits 10 Jahren in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Batschuns, dem Weiterbildungszentrum Schloss Hofen und dem Seniorenreferat im Frühjahr und Herbst ein Seminar- und Exkursionsprogramm zu den Themen "Älter werden – Antworten zu dieser Zeit".

In den letzten Jahren hat sich auf Initiative des Landesverbandes für Amateurtheater auch eine Seniorentheaterzene entwickelt, die mittlerweile schon eigene Seniorentheatergruppen hervorgebracht hat. Seniorentheater bietet Sinnsuche und eine höchst kreative künstlerische Betätigung. Jährlich findet ein Seniorentheatertag mit internationaler Beteiligung statt, zuletzt in Hard.

"Musik am Nachmittag" bietet in über 20 Konzerten jährlich den älteren Menschen die Möglichkeit, in nettem Rahmen Konzerte zu hören. Auch die regelmäßig in Pfarreien angebotenen "Alt.Jung.Sein."-Kurse tragen zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Fertigkeiten bei. In wöchentlichen Anti-Osteoporosestunden werden die Menschen mit gezielten Übungen geschult.

Mitbestimmung: Der Seniorenbeirat beim Amt der Vorarlberger Landesregierung und die parteiunabhängigen Senioren(bei)räte in den Gemeinden ermöglichen die Mitsprache und Mitwirkung älterer Menschen in ihrem direkten Lebensumfeld. Elf Seniorenräte in Bludenz, Bregenz, Feldkirch, Frastanz, Koblach, Rankweil, Wolfurt, Fußsach, Höchst, Hard und Hörbranz ermöglichen Mitgestaltung auf Ortsebene.

Der Seniorenbeirat auf Landesebene berät die Landesregierung in grundsätzlichen Fragen und bringt die Anliegen der älteren Menschen in dieses Gremium. Die Senioren Plattform Bodensee behandelt Seniorenthemen grenzüberschreitend. Die Plattform ist in die IBK-Kommission Gesundheit und Soziales eingebettet. Die diesjährige Delegiertenversammlung fand gerade in Dornbirn statt, das Thema war "Aktives Altern und Generationensolidarität".

Familien und Frauen: Auch im Fachbereich Jugend und Familien sowie im Frauenreferat ist das Thema Generationen und aktives Altern ein Schwerpunkt. Im Familienbereich werden Generationenprojekte vor Ort mit Landesbeiträgen unterstützt. In verschiedenen Programmen wie z.B. dem Landesprogramm Familie plus, dem Familienpass oder der Unterstützung von generationenübergreifender Beteiligung ist die Förderung des Miteinanders der Generationen eines der Hauptanliegen. Die Initiative Kinder in die Mitte verfolgt in all seinen Aktivitäten generationenübergreifende Aspekte, wie z.B. im Reiseziel Museum oder der Spiel- und Freiraumoffensive.

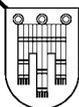
Workshopreihe Frauen 55 plus - mitten im Leben: Wenn die Kinder selbständig werden und das Haus verlassen, die eigenen Eltern in die Jahre kommen und der Familienalltag neue und ungewohnte Formen annimmt und wenn das beginnende Älterwerden einen neuen Umgang mit Körper und Psyche einfordert, dann geht es für viele Frauen darum, von langjährig vertrauten Aufgaben und Rollen Abschied zu nehmen. Es gilt nun, neue Perspektiven für den nächsten Lebensabschnitt zu entwickeln.

Um die Bewältigung dieser fordernden Lebensphase zu unterstützen, wurde vom Frauenreferat und der Stabsstelle für Chancengleichheit in Liechtenstein eine länderübergreifende Workshop-Reihe "Frauen 55 plus – mitten im Leben" konzipiert. Sie setzt sich mit folgenden Fragestellungen auseinander: Umgang mit Veränderungen in Familie und Beruf, die persönliche Gegenwart im Zusammenhang mit der eigenen Biografie, die Gestaltung von Perspektiven für das Leben nach der Familienarbeit und nach der Berufstätigkeit.

Faktbox

- 78.000 Seniorinnen und Senioren über 60 Jahre
- 11 Seniorenbeiräte in Gemeinden
- 31.000 Seniorinnen und Senioren sind Mitglieder in den Seniorenvereinigungen
- 322.000 Euro im Jahr 2011 für Seniorenangelegenheiten

(senioren.doc)



Landespressestelle Vorarlberg

informiert

Pressefoyer – Dienstag, 8. November 2011

**"Vorarlbergs Seniorinnen und
Senioren sind aktiv und fit.
Vielfältiges Programm für die ältere
Generation"**

mit

Landeshauptmann Dr. Herbert Sausgruber
Landesrätin Dr. Greti Schmid
(Seniorenreferentin der Vorarlberger Landesregierung)

Seniorinnen und Senioren in Vorarlberg sind aktiv und fit

Pressefoyer, 8. November 2011

Der Lebensabschnitt des Älterwerdens hat sich in den vergangenen Jahrzehnten grundlegend geändert. Das tatsächliche Lebensalter stimmt heutzutage immer weniger mit dem subjektiven Empfinden und dem "gefühlten Lebensalter" überein. "Viele unserer Seniorinnen und Senioren sind aktiv und mobil – und wollen es auch bleiben", sagen Landeshauptmann Herbert Sausgruber und Landesrätin Greti Schmid. Die aktive Teilhabe an der Gesellschaft ist dabei ein wichtiger Faktor. Ob Information, Prävention, Gesundheit oder Mitbestimmung - das Angebot des Landes und seiner Partner ist umfassend.

Im Jahr 2030 wird voraussichtlich ein Drittel der Bevölkerung in Österreich über 60 Jahre alt sein. Diese Entwicklung birgt vielerlei Herausforderungen, bietet aber auch Chancen, sagt Landeshauptmann Sausgruber: "Wer sich körperlich und geistig fit hält, kann auch das Alter noch als Lebensabschnitt voller Aktivität und Kreativität genießen. Die älteren Menschen wollen heutzutage integriert bleiben und gesellschaftlich weiter dazu gehören. Zugleich ist es eine Bereicherung für unsere ganze Gesellschaft, wenn die ältere Generation ihre wertvollen Erfahrungen, Fähigkeiten und Potenziale z.B. für kulturelle und soziale Aufgaben weiter einbringt."

Aufgrund der Tatsache, dass immer mehr Menschen immer älter werden, sei es besonders wichtig, das Bewusstsein für die Gesundheit zu stärken, betont Landesrätin Schmid: "Je früher wir beginnen, auf unseren Körper zu achten, desto weniger Beschwerden werden wir später haben." Gesundheitsvorsorge sei eine wichtige Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität im Alter und für die künftige Funktionsfähigkeit unseres Sozial- und Gesundheitssystems."

Auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Geschehen gehört zu einem gesünderen Leben, so Schmid: "Seniorinnen und Senioren, die gesellschaftlich eingebunden sind, bleiben länger gesund, fit und aktiv." Umso mehr sei das Engagement zu begrüßen, das im Rahmen von Seniorenbörsen, ehrenamtlichen Besuchsdiensten, bei Aktivitäten der Sicheren Gemeinden, im Seniorenteam ALTER-nativ oder in den Seniorenräten der Gemeinden geleistet wird.

Das Leistungsangebot für die ältere Generation ist umfassend:

Seniorenorganisationen: Die Vorarlberger Seniorenorganisationen (Pensionistenverband, Seniorenbund und Seniorenring) haben über

31.000 Mitglieder. Für die Mitglieder wird ein sehr vielfältiges Programm geboten. Regelmäßig finden Wanderungen, Kegelnachmittage, Radfahrten, Jassrunden, Tanzveranstaltungen und Singnachmittage statt. So bleiben die Mitglieder körperlich und geistig fit und erleben Gemeinschaft im gemeinsamen Tun. Neue Möglichkeiten des sozialen Austausches als sehr wichtiger Beitrag gegen die Isolation im Alter.

Die Seniorenorganisationen organisieren aber auch Angebote zur Erhöhung der Sicherheit im Alltag und bieten auch Hilfe bei Anträgen (Pflegegeld, Wohnbeihilfe etc), bei sozialen und rechtlichen Fragen, in Pensionsangelegenheiten etc. Sie erfahren dadurch Wertschätzung und Solidarität.

Seniorentanz: Im ganzen Land findet in vielen Gruppen wöchentlich "Tanzen ab der Lebensmitte" statt. Die körperlichen und geistigen Fertigkeiten werden regelmäßig trainiert, auch im Sitzen wird getanzt. Das Angebot wird von über 30 Tanzleiterinnen in Turn- und Bewegungsgruppen aber auch in Pflegeheimen für über 1.300 Teilnehmende angeboten. Im Herbst 2011 fand in Vorarlberg das Österrichtreffen der Tanzleiterinnen und Tanzleiter statt, das an drei Tagen gemeinsames Tanzen kombiniert mit einem Ausflugsprogramm bot.

Sturzprävention: Die Initiative Sichere Gemeinden und das Studio Drehpunkt bieten seit einigen Jahren eine Ausbildung in Sturzprävention für Kursleiterinnen in Turngruppen der Kneippvereine und des Roten Kreuz sowie eigens gebildeten Bewegungsgruppen an. Derzeit läuft ein Kurs mit 16 Teilnehmenden.

Seniorenbörsen: Seniorenbörsen geben älteren Menschen die Möglichkeit, ihre Talente zur Verfügung zu stellen und anderen älteren Menschen in Alltagsdingen behilflich zu sein. So hilft der eine dem anderen im Garten, erledigt kleinere Botengänge, führt den Hund aus, hilft am Computer usw. Die Menschen bringen ihre Erfahrung und Zeit ein und sind zeitlich so viel beschäftigt wie sie wollen. Es handelt sich dabei um aktive Nachbarschaftshilfe. "Seniorenbörsen sind ein sehr erfolgreiches Modell des ehrenamtlichen Engagements", betont Landesrätin Schmid. Die Dienste wirken auch über Generationen hinweg, so gibt es z.B. auch Lesegroßeltern, die mit Kindern lesen. Seniorenbörsen gibt es z.B. in Hard, Lauterach, Wolfurt, Rankweil, Bregenz, Feldkirch, Bludenz-Bürs usw.

Senioren und Ehrenamt: Vorarlbergs Bürgerinnen und Bürger engagieren sich unterschiedslos quer durch alle Bevölkerungsschichten. Sich in Vorarlberg freiwillig zu engagieren ist

keine Frage von Alter, Beruf, Bildung oder Einkommen. Je älter Vorarlbergs Bürgerinnen und Bürger sind, desto stärker sind sie für freiwilliges Engagement motiviert. Dies spiegelt sich auch im Erfolg der sechs Seniorenbörsen im Land wider.

Gesellschaftliches, Bewegung und Kultur: Ehrenamtliche Besuchsdienste helfen Menschen in Heimen, Begleitdienste bei der Bewältigung von Arztbesuchen und Krankenhausgängen.

Das Seniorenteam ALTER-nativ veranstaltet seit bereits 10 Jahren in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Batschuns, dem Weiterbildungszentrum Schloss Hofen und dem Seniorenreferat im Frühjahr und Herbst ein Seminar- und Exkursionsprogramm zu den Themen "Älter werden – Antworten zu dieser Zeit".

In den letzten Jahren hat sich auf Initiative des Landesverbandes für Amateurtheater auch eine Seniorentheaterzene entwickelt, die mittlerweile schon eigene Seniorentheatergruppen hervorgebracht hat. Seniorentheater bietet Sinnsuche und eine höchst kreative künstlerische Betätigung. Jährlich findet ein Seniorentheatertag mit internationaler Beteiligung statt, zuletzt in Hard.

"Musik am Nachmittag" bietet in über 20 Konzerten jährlich den älteren Menschen die Möglichkeit, in nettem Rahmen Konzerte zu hören. Auch die regelmäßig in Pfarreien angebotenen "Alt.Jung.Sein."-Kurse tragen zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Fertigkeiten bei. In wöchentlichen Anti-Osteoporosestunden werden die Menschen mit gezielten Übungen geschult.

Mitbestimmung: Der Seniorenbeirat beim Amt der Vorarlberger Landesregierung und die parteiunabhängigen Senioren(bei)räte in den Gemeinden ermöglichen die Mitsprache und Mitwirkung älterer Menschen in ihrem direkten Lebensumfeld. Elf Seniorenräte in Bludenz, Bregenz, Feldkirch, Frastanz, Koblach, Rankweil, Wolfurt, Fußsach, Höchst, Hard und Hörbranz ermöglichen Mitgestaltung auf Ortsebene.

Der Seniorenbeirat auf Landesebene berät die Landesregierung in grundsätzlichen Fragen und bringt die Anliegen der älteren Menschen in dieses Gremium. Die Senioren Plattform Bodensee behandelt Seniorenthemen grenzüberschreitend. Die Plattform ist in die IBK-Kommission Gesundheit und Soziales eingebettet. Die diesjährige Delegiertenversammlung fand gerade in Dornbirn statt, das Thema war "Aktives Altern und Generationensolidarität".

Familien und Frauen: Auch im Fachbereich Jugend und Familien sowie im Frauenreferat ist das Thema Generationen und aktives Altern ein Schwerpunkt. Im Familienbereich werden Generationenprojekte vor Ort mit Landesbeiträgen unterstützt. In verschiedenen Programmen wie z.B. dem Landesprogramm Familie plus, dem Familienpass oder der Unterstützung von generationenübergreifender Beteiligung ist die Förderung des Miteinanders der Generationen eines der Hauptanliegen. Die Initiative Kinder in die Mitte verfolgt in all seinen Aktivitäten generationenübergreifende Aspekte, wie z.B. im Reiseziel Museum oder der Spiel- und Freiraumoffensive.

Workshopreihe Frauen 55 plus - mitten im Leben: Wenn die Kinder selbständig werden und das Haus verlassen, die eigenen Eltern in die Jahre kommen und der Familienalltag neue und ungewohnte Formen annimmt und wenn das beginnende Älterwerden einen neuen Umgang mit Körper und Psyche einfordert, dann geht es für viele Frauen darum, von langjährig vertrauten Aufgaben und Rollen Abschied zu nehmen. Es gilt nun, neue Perspektiven für den nächsten Lebensabschnitt zu entwickeln.

Um die Bewältigung dieser fordernden Lebensphase zu unterstützen, wurde vom Frauenreferat und der Stabsstelle für Chancengleichheit in Liechtenstein eine länderübergreifende Workshop-Reihe "Frauen 55 plus – mitten im Leben" konzipiert. Sie setzt sich mit folgenden Fragestellungen auseinander: Umgang mit Veränderungen in Familie und Beruf, die persönliche Gegenwart im Zusammenhang mit der eigenen Biografie, die Gestaltung von Perspektiven für das Leben nach der Familienarbeit und nach der Berufstätigkeit.

Faktbox

- 78.000 Seniorinnen und Senioren über 60 Jahre
- 11 Seniorenbeiräte in Gemeinden
- 31.000 Seniorinnen und Senioren sind Mitglieder in den Seniorenvereinigungen
- 322.000 Euro im Jahr 2011 für Seniorenangelegenheiten

(senioren.doc)