



# Wiener Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen







# Wiener Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen

Michael Kolb

Christina Steininger

Ursula Hübel

Rosa Diketmüller

## VORWORT



Gesund alt werden - das ist der größte Wunsch älterer Menschen. Dass regelmäßige Bewegung dafür ebenso wichtig ist wie eine ausgewogene Ernährung, ist ihnen durchaus bewusst. Oft mangelt es aber an der Motivation, die eigenen Lebensgewohnheiten zu verändern, und gleichzeitig braucht es mehr passende Angebote für ein gesundes Leben, die den Ansprüchen der Seniorinnen und Senioren entsprechen. Deshalb engagiert sich die Stadt Wien sehr stark im Bereich der Gesundheitsförderung und der Erarbeitung einer größeren Palette an Projekten, die ältere Menschen zu mehr Bewegung animieren. Dabei werden eine Vielzahl an Organisationen und Institutionen der Stadt miteinbezogen, um das Know How zu bündeln. Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen Partnerinnen und Partnern des Projekts „PASEO – Bewegtes Altern in Wien“, die durch ihre Zusammenarbeit den wesentlichen Schritt für die gemeinsame Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Menschen in Wien gesetzt haben.

Mag.<sup>a</sup> Sonja Wehsely  
Stadträtin für Gesundheit und Soziales



In allen Aktivitäten und Projekten der Wiener Gesundheitsförderung legen wir größten Wert darauf, dass alle Maßnahmen unmittelbar in den Lebenswelten der Menschen ansetzen und immer auch gemeinsam mit ihnen entwickelt werden. Auch der vorliegende Aktionsplan „PASEO – Bewegtes Altern in Wien“ basiert auf der Sicht der Wiener Seniorinnen und Senioren – auf ihren Bedürfnissen und Wünschen hinsichtlich Bewegung, aber auch vorhandener Barrieren. Besonderes Augenmerk liegt für die Wiener Gesundheitsförderung immer auf der Perspektive jener, die sich bisher kaum oder gar nicht mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Sie sind es, die wir durch das Projekt dazu bewegen wollen, körperlich aktiver zu werden, und für die wir die Entwicklung von altersfreundlichen Bewegungsumwelten entscheidend mitbeeinflussen wollen. Für ein gesundes Leben in einer gesunden Stadt.

Dennis Beck  
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung



Aus der Public-Health-Forschung ist bekannt, dass isolierte Projekte und voneinander getrennte Initiativen zur Gesundheitsförderung bislang vergleichsweise erfolglos geblieben sind. Das von der EU geförderte PASEO-Projekt in Österreich verfolgt eine regionale Gesundheitsförderungsstrategie für den Raum Wien, mit intersektoralen Verknüpfungen zwischen Politik-, Verwaltungs-, Bildungs-, Sport- und Infrastrukturbereichen. Aus der Diskussion mit Expert/innen der verschiedenen Sektoren wurde der vorliegende Aktionsplan entwickelt. Er enthält konkrete Maßnahmen, die als relevant eingeschätzt werden, um eine bewegungsorientierte Gesundheitsförderung für ältere Menschen in Wien voranzubringen. Weitere Zielsetzung ist es, die einzelnen Maßnahmen in den kommenden Jahren Schritt für Schritt umzusetzen, um damit einen Beitrag zur weiteren Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen in Wien zu leisten.

Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb  
Zentrum für Sportwissenschaft, Universität Wien

## MITWIRKENDE AN DER UMSETZUNG DES WIENER PASEO-AKTIONSPLANS



# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| VORWORT   | 4  |
| MITWIRKENDE AN DER UMSETZUNG DES WIENER PASEO-AKTIONSPLANS                  | 6  |
| 1   ENTSTEHUNG  | 8  |
| 2   ERSTELLUNG DES AKTIONSPLANS   | 9  |
| 3   VERNETZUNG UND CAPACITY BUILDING  | 11 |
| 4   HINTERGRÜNDE ZUM AKTIONSPLAN  | 13 |
| Demographischer Wandel und Veränderung des Altersbildes                     | 13 |
| Empfehlungen für Bewegungsaktivitäten älterer Menschen                      | 16 |
| Bewegungsbedürfnisse und -wünsche älterer Menschen                          | 18 |
| 5   DER WIENER PASEO-AKTIONSPLAN  | 20 |
| Übergeordnete Zielsetzung   | 20 |
| Aktionsfelder des Wiener PASEO-Aktionsplans                                 | 21 |
| 6   UMSETZUNG DES AKTIONSPLANS  | 27 |
| 7   MASSNAHMENKATALOG   | 28 |
| Aktionsfeld 1: Vernetzung und Information                                   | 28 |
| Aktionsfeld 2: Angebot und Anbieter   | 31 |
| Aktionsfeld 3: Öffentlicher Raum  | 36 |
| Aktionsfeld 4: Übergeordnete Maßnahmen zur Implementierung des Aktionsplans | 39 |
| 8   IDEENPOOL   | 40 |
| Ideen für weiterführende Aktivitäten  | 40 |
| LITERATURANGABEN  | 42 |

## 1 | ENTSTEHUNG

Der Wiener Aktionsplan „PASEO – Bewegtes Altern in Wien“ ist im Rahmen des EU-Projektes PASEO – „*Building Policy Capacities for Health Promotion through Physical Activity among SEdentary Older People*“ entstanden.

Dieses Projekt zum „Aufbau von ‘Policy Capacities’ zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen“ wird zeitgleich in 15 europäischen Ländern von Anfang 2009 bis Mitte 2011 durchgeführt (Homepage: [www.paseonet.org](http://www.paseonet.org)).

Ziel des EU-Projektes ist es, einen Impuls für die **Weiterentwicklung von Bewegungsinitiativen zur Aktivierung insbesondere bislang bewegungsinaktiver älterer Menschen** zu setzen und damit einen Beitrag für ein möglichst selbstständiges Altern bei guter Gesundheit zu leisten. Der Fokus des PASEO-Projektes in Österreich liegt dabei auf dem kommunalen Setting der Stadt Wien.

Verantwortlich für die Realisierung von PASEO in Österreich sind Mitarbeiter/innen der Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien:

- o.Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb
- Ass.-Prof. Dr. Rosa Diketmüller
- Mag. Christina Steininger

Die Umsetzung des PASEO-Projektes erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem Kooperationspartner, der Wiener Gesundheitsförderung (WiG), vertreten durch:

- Dennis Beck
- Mag. Ursula Hübel
- Mag. Birgit Wesp

Dieser Aktionsplan richtet sich primär an Organisationen, kommunale Einrichtungen und andere Institutionen, die einen Beitrag zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen durch Bewegungsaktivitäten leisten.

Zum Zweiten dient der Aktionsplan als Information für interessierte Organisationen, die einen Bezug zu Bewegungsaktivitäten und Bewegungsgelegenheiten für ältere Menschen haben.

Nach Abschluss des Projektes im Sommer 2011 soll der mit dem Aktionsplan eingeleitete Prozess fortgeführt und an die neuen Ergebnisse und Erkenntnisse angepasst werden. Als regionaler Partner wird die WiG diesen Prozess begleiten und im eigenen Zuständigkeitsbereich Maßnahmen implementieren.

In welchem Zusammenhang ist der PASEO-Aktionsplan entstanden?

## 2 | ERSTELLUNG DES AKTIONSPLANES

Übergreifendes Ziel ist es, Bewegungsaktivitäten älterer Menschen in ihren unterschiedlichen Formen und Organisationsweisen in der Stadt Wien zu fördern. Dabei sollen insbesondere bislang inaktive Personen erreicht werden.

Zur Mitarbeit eingeladen wurden zahlreiche Organisationen und Akteure aus Wien, die einen Bezug zu Bewegungsaktivitäten von älteren Menschen haben und über jahrelange Erfahrungen in diesem Feld verfügen. Ihre Expertise trägt bei, Ideen zur Förderung von Bewegungsaktivitäten für ältere Menschen zu entwickeln.

Die Expert(inn)enliste reicht dabei von Bildungsanbietern wie den Wiener Volkshochschulen oder dem Katholischen Bildungswerk der Diözese Wien über karitative Verbände wie dem Wiener Roten Kreuz bis hin zu den verschiedenen Sportorganisationen (ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION, WAT) in Wien.

Eine besondere Bedeutung für die Förderung von Bewegungsaktivitäten nimmt der öffentliche Raum ein, auf den verschiedene Magistratsabteilungen der Stadt Wien wie die MA 18, 42 und 51 Einfluss haben und die deshalb mit einbezogen sind.

In wesentlicher Funktion als kommunale Ansprechpartner/innen und Kommunikationsmedien für ältere Menschen im Allgemeinen haben die SeniorInnenbeauftragte und der Presse- und Informationsdienst der Stadt Wien sowie der Kontaktbesuchsdienst der Stadt Wien aktiv und die Sportmedia Marketing GmbH beratend mitgewirkt. Für Belange der Diversität älterer Menschen wurden wir durch die MA 17 unterstützt.

Als politische Organisationen, die die Interessen älterer Menschen vertreten, wurden der Wiener Seniorenbund und der Pensionistenverband Österreichs eingeladen.

Kontakt bestand zudem zum medizinischen System, dem SMZ Sophienspital, dem Bundesverband der PhysiotherapeutInnen sowie zur Wiener Gebietskrankenkasse und zum Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger.

Folgende Personen bzw. Organisationen haben im Zeitraum von November 2009 bis März 2010 in einer Reihe von Sitzungen an der Entwicklung des PASEO-Aktionsplans mitgearbeitet:

Wer hat am PASEO-Aktionsplan mitgearbeitet?

|   |   |
|---|---|
| DI <sup>in</sup><br>Irene Bittner             | Zentrum für Sportwissenschaft- und Universitätssport der Universität Wien<br>Abt. Bewegungs- und Sportpädagogik |
| Dr. <sup>in</sup><br>Elisabeth Brugger        | Die Wiener Volkshochschulen (VHS)   |
| Mag. <sup>a</sup><br>Veronika Enzinger-Heinzl | Fonds Soziales Wien (FSW) - Kontaktbesuchsdienst  |
| Mag.<br>Matthias Essl                         | ASKÖ – Landesverband Wien   |
| Lan Duong                                     | Fonds Soziales Wien (FSW) – Büro der Wiener SeniorInnenbeauftragten   |
| Dipl.Sptl. Mag.<br>Werner Hlawatsch           | MA 51 – Sportamt der Stadt Wien<br>Sportevents  |
| DI<br>Kurt Hofstetter                         | MA 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung<br>Referat für Landschafts- und Freiraumplanung                       |
| Dr. <sup>in</sup><br>Esra Kilaf               | MA 17 – Integration und Diversität  |
| DI <sup>in</sup><br>Andrea Kinsperger         | MA 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung<br>Referat für Landschafts- und Freiraumplanung                       |
| Kurt Kumhofer                                 | ÖSB – Landesverband Wien  |
| Mag.<br>Christian Lackinger                   | Sportunion Österreich   |
| Sonja Landsteiner                             | WAT   |
| Mag. <sup>a</sup><br>Maria Lengauer           | ASVÖ – Landesverband Wien   |
| Mag. <sup>a</sup><br>Petra Marchart           | Sportunion Österreich – Landesverband Wien  |
| Silvia Mériaux-Kratochvila,<br>M.Ed. PT       | Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs  |
| Claudia Michalica-Zottl                       | Wiener Rotes Kreuz  |
| Ursula Mortinger                              | PVÖ und ASKÖ  |
| Mag. <sup>a</sup><br>Nicole Muzar             | Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs<br>Ressort Berufspolitik                                     |
| Christa Neumer                                | Die Wiener Volkshochschulen (VHS)   |
| Prim. Dr. <sup>in</sup><br>Katharina Pils     | SMZ – Sophienspital<br>Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation                                    |

Mitarbeiter/innen am  
PASEO-Aktionsplan  
(in alphabetischer Reihenfolge)

|   |  |
|---|--|
| Dr. <sup>in</sup><br>Angelika Rosenberger-<br>Spitzky | FSW – SeniorInnenbeauftragte der Stadt Wien  |
| Dr. <sup>in</sup><br>Renée Schwarzbach                | MA 53 – Presse- und Informationsdienst der Stadt Wien  |
| Mag. <sup>a</sup><br>Yasemin Sencalis                 | ASKÖ – Landesverband Wien  |
| Renate Skarbal  | Katholisches Bildungswerk Wien   |
| Mag. <sup>a</sup><br>Helga Swatschina                 | FSW – Kontaktbesuchsdienst   |
| DI <sup>in</sup><br>Monika Weichselberger             | MA 42 – Die Wiener Stadtgärten   |
| Mag. <sup>a</sup><br>Birgit Wesp                      | Wiener Gesundheitsförderung – WiG  |
| Univ.-Ass. Dr. <sup>in</sup><br>Nadine Zillmann       | Zentrum für Sportwissenschaft- und Universitäts-<br>tätssport der Universität Wien<br>Abt. Bewegungs- und Sportpädagogik |

### 3 | VERNETZUNG UND CAPACITY BUILDING

Bis heute geht nur ein geringer Teil älterer Menschen regelmäßigen Bewegungsaktivitäten nach, obwohl die positiven Effekte für den Erhalt der Gesundheit und die Unterstützung eines selbstständigen Lebens, die mit einem bewegungsaktiven Lebensstil einhergehen, vielfach nachgewiesen und vielen älteren Menschen auch bekannt sind.

Eine wichtige Erkenntnis der Public-Health-Forschung ist, dass die alleinige Motivierung zu verstärkten gesundheitsfördernden Bewegungsaktivitäten wenig Erfolgsaussichten mit sich bringt. Es bedarf vielmehr gut aufeinander abgestimmter Interventionen auf der Verhaltens- und der Verhältnisebene in verschiedenen Lebensbereichen, um dauerhafte Veränderungen bewirken zu können.

Unerlässlich für eine gelingende Gesundheitsförderung ist deshalb die Zusammenführung bzw. die Zusammenarbeit aller Akteure und Entscheidungsträger/innen, die zur Gesundheitsförderung der Menschen in einer Region einen relevanten Beitrag leisten.

Die wesentliche Herausforderung für eine umfassende Intervention im Bereich der Unterstützung gesundheitsfördernder Bewegungsaktivitäten älterer Menschen ist, dass derzeit die Hauptakteure relativ isoliert voneinander agieren und sowohl deren

Warum ein PASEO-Aktionsplan für Wien?

Maßnahmen als auch deren Angebote kaum miteinander verknüpft bzw. aufeinander abgestimmt sind.

Hauptanliegen des PASEO-Projektes ist deshalb die Vernetzung sowie die Unterstützung eines „**capacity building**“ Prozesses bei den beteiligten Akteuren. Dafür werden alle relevanten Organisationen, kommunalen Verwaltungen und Vertretungen älterer Menschen in der Stadt Wien angesprochen und deren Vernetzung sowie Zusammenarbeit wird initiiert.

Im Zentrum steht dabei die Begleitung bei der kooperativen Erstellung eines gemeinsamen Aktionsplanes, der in den kommenden Jahren von allen Partnern und Partnerinnen Schritt für Schritt umgesetzt werden soll.

Die Unterstützung eines solchen „capacity building“ hat bedeutende Vorteile. Nur durch selbst erarbeitete und aufeinander abgestimmte Maßnahmenbündel erscheint es möglich, dem Thema eines bewegten Alterns bzw. der gesundheitsfördernden Bewegungsaktivitäten älterer Menschen in der Öffentlichkeit eine größere Aufmerksamkeit zu verschaffen.

Aus der Vernetzung und dem Austausch der beteiligten Organisationen ergibt sich eine Bündelung der teilweise äußerst knappen Ressourcen und es lassen sich Synergieeffekte nutzen, aus denen allen Beteiligten Vorteile erwachsen können, z. B. durch die Gewinnung von zusätzlichen Teilnehmenden durch eine vereinheitlichte und öffentlichkeitswirksamere Präsentation der unterschiedlichen Bewegungsangebote.

Durch eine intersektorale Kommunikation wird die Expertise der Mitarbeiter/innen innerhalb der beteiligten Organisationen erhöht sowie durch die Zusammenarbeit die Gesamt-Kapazität zur Förderung von Bewegungsaktivitäten bei älteren Menschen vergrößert.

Die wichtige gemeinsame Qualitätssicherung der Bewegungsangebote und der Qualifizierung der Leiter/innen bringt den konkreten Vorteil, dass die Bewegungsangebote der beteiligten Organisationen positiver wahrgenommen werden.

Eine gelingende Vernetzung stellt auf Grund des Aufbaus intersektoraler wie innersektoraler Kapazitäten eine chancenreiche Win-Win-Situation dar, von der alle Beteiligten profitieren können.

#### Capacity Building

Aufbau und Verbesserung von Strukturen durch Aktivitäten auf drei Ebenen:

- Weiterentwicklung von Wissen und Fähigkeiten unter Praktiker(inne)n
- Ausweitung der Unterstützung und der Infrastrukturen für Gesundheitsförderung in Organisationen
- Entwicklung von Kooperationen und Partnerschaften für Gesundheit in Gemeinschaften

#### Vorteile der Vernetzung

## 4 | HINTERGRÜNDE ZUM AKTIONSPLAN

Das nachfolgende Kapitel enthält wesentliche Informationen zu folgenden Punkten:

- Zunächst erfolgen in gebotener Kürze einige Hinweise zum demographischen Wandel der Bevölkerung in Wien, zur Veränderung des gesellschaftlichen Altersbildes sowie zu den derzeit beobachtbaren Bewegungsaktivitäten älterer Menschen.
- Im Anschluss werden die aktuellen Empfehlungen für gesundheitsförderliche Bewegungsaktivitäten älterer Menschen erläutert.
- Es folgen Hinweise zu Bewegungsbedürfnissen und -wünschen, wie sie von älteren Menschen aus Wien im Rahmen einer Fokusgruppendifkussion geäußert wurden.

Wie ist der PASEO-Aktionsplan aufgebaut?

Das Kapitel 5 ist der Beschreibung des von den Teilnehmenden entwickelten PASEO-Aktionsplans, der Aktionsfelder sowie der differenzierten Maßnahmenbündel gewidmet, die zur Umsetzung der Aktionsfelder notwendig erscheinen.

Abschließend finden sich in Kapitel 7 die tabellarische Auflistung der einzelnen Themen, Ziele und Maßnahmen sowie Angaben zur Überprüfbarkeit.

### *Demographischer Wandel und Veränderung des Altersbildes*

Die meisten modernen Gesellschaften – und Österreich sowie die Region Wien stellen hier keine Ausnahme dar – befinden sich in einem tief greifenden demographischen Wandel des Altersaufbaus der Bevölkerung, der in den nächsten Jahren und Jahrzehnten mit weitreichenden Herausforderungen für die gesamte Gesellschaft verbunden sein wird.

Gekennzeichnet ist diese Entwicklung von einer Stagnation bzw. einem Rückgang des Anteils jüngerer Menschen aufgrund geringer Geburtenzahlen sowie einem bedeutenden Anwachsen des Anteils der älteren Menschen in der Bevölkerung. Besonders stark steigt dabei die Zahl der 80- und Mehrjährigen in der Bevölkerung. Sie wird in Österreich von derzeit rund 400.000 Personen bis 2030 um 50 % steigen und bis 2050 sogar über eine Million Menschen umfassen.

Zunahme der ferneren Lebenserwartung

In Wien liegt eine spezifische Situation vor, da der Anteil älterer

Menschen an der Bevölkerung auf Grund der starken Zuwanderung jüngerer Menschen und starker Geburtenjahrgänge der Baby-Boom-Generation in den letzten Jahrzehnten deutlich rückläufig war. Lag der Anteil der über 60-Jährigen im Jahr 1970 noch bei 28 %, so beträgt er derzeit rund 22 %. Allerdings zeichnete sich seit dem Jahr 1999 wieder ein Anstieg des Anteils älterer Menschen ab.

Demographischer Wandel in Wien

Für die zukünftige Entwicklung skizziert die Bevölkerungsvorausschätzung für Wien für den Zeitraum 2009-2050 folgendes Bild: Die Gesamtbevölkerung wird in der Bundeshauptstadt in den kommenden Jahrzehnten im Vergleich zu den Bundesländern überdurchschnittlich stark anwachsen. So nimmt die Einwohnerzahl von 1,7 Mio. (2010) den Prognosen zufolge bis 2030 auf 1,91 Mio. (+ 12 %) zu, wird bis 2050 die 2-Millionen-Grenze überschritten haben und mit 2,06 Mio. um 21 % größer sein als 2010. Diese Zunahme an absoluten Zahlen betrifft alle Altersgruppen. Wie die nachfolgende Grafik zeigt, wird die Anzahl der Kinder und Jugendlichen bis zum Jahr 2030 um ca. 50.000 bzw. bis zum Jahr 2050 um 70.000 Personen ansteigen. Während für die Gruppe der Erwerbstätigen (20- bis 64-Jährige) bis 2050 eine Zunahme um 100.000 Personen prognostiziert wird, ist bei den älteren Menschen (65 Jahre und älter) mit einem Anstieg von derzeit rund 287.700 (2010) auf 385.250 Personen im Jahr 2030 und bis zum Jahr 2050 auf 473.600 Personen zu rechnen. Das entspricht einer Zunahme um 65 % bzw. 186.000 Personen in den nächsten 40 Jahren.

Bevölkerungsanstieg

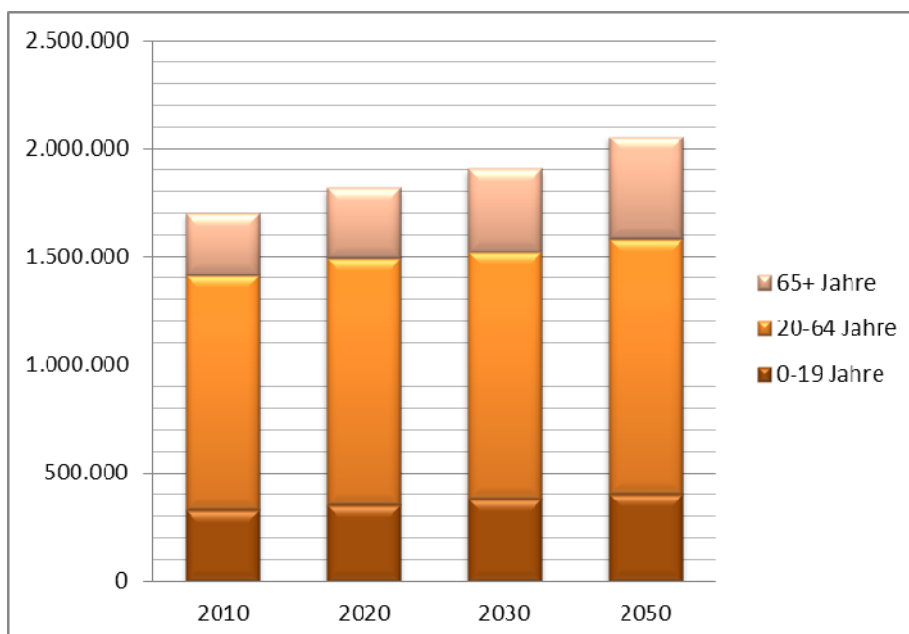


Abb. 1. Bevölkerungsvorausschätzung für Wien 2010-2050

Daraus resultieren Verschiebungen in der Alterszusammensetzung: In Wien wird sich der Anteil der Kinder und Jugendlichen

(bis zu 19 Jahren) an der Gesamtbevölkerung in den kommenden Jahrzehnten bei rund 19-20 % einpendeln. Für die erwerbstätige Bevölkerung ist jedoch eine Stagnation von zurzeit 64 % (2010) auf 60 % im Jahr 2030 bzw. 57 % im Jahr 2050 zu erwarten. Im gleichen Zeitraum wird der Anteil der über 65-Jährigen von 17 % auf 23 % ansteigen. Dennoch wird damit der Anteil der über 65-Jährigen im Jahr 2030 immer noch niedriger sein als auf dem Höhepunkt der demographischen Alterungswelle am Anfang der 1970er-Jahre und wird erst 2050 einen neuerlichen Höhepunkt erreichen. Ebenso wird Wien am Ende des Prognosezeitraums aufgrund der erwarteten stetigen Zuwanderung jüngerer Menschen zu den demographisch „jüngsten“ Bundesländern in Österreich zählen.

Zunahme des Anteils  
älterer Menschen

Diese Entwicklung wird vielfältige Herausforderungen mit sich bringen, die derzeit in ihren unterschiedlichen positiv wie negativ assoziierten Folgen für die Gesamtgesellschaft diskutiert werden.

Ökonomische Belastung  
durch demographischen  
Wandel

Auf der einen Seite wird auf die mit dem Wachsen des Anteils älterer Menschen verbundenen ökonomischen Belastungen hingewiesen.

Mit großer Sicherheit wird es zu deutlich steigenden Pensionskosten und zunehmenden Kostenbelastungen für das Gesundheitssystem kommen, da davon ausgegangen wird, dass die ausgedehnte Altersphase, besonders zum Lebensende hin, durch eine ausgeprägte Zunahme altersassoziierter Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Arthrose, Osteoporose und allgemein chronischer Krankheiten gekennzeichnet sein wird und damit einhergehend die Krankenbehandlungskosten stark ansteigen werden.

Gesundheitsförderung für  
ältere Menschen

Als mögliche Problemlösung zur Minderung der wachsenden Krankheits- und Pflegekosten werden aus gesundheitspolitischer Sicht Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung bei älteren Menschen, unter anderem auch die Anregung zu verstärkten Bewegungsaktivitäten, empfohlen.

Ziel ist dabei eine Kompression der Morbidität, also der Zeit einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit, auf eine möglichst geringe Zeitspanne im Leben bzw. sogar die weitgehende Verhinderung manifester Erkrankungsprozesse.

Veränderung des Altersbil-  
des

Auf der anderen Seite eröffnen sich älteren Menschen durch die ausgedehnte Lebensphase des Alters, die heute in der Regel weitgehend frei von gesellschaftlichen oder familiären Verpflichtungen durchlebt wird, ganz neue Freiheiten zur bewussten und eigenständigen Gestaltung dieses Lebensabschnitts.

Dass viele der vormals vorhandenen altersspezifischen Verhaltensnormen massiv an Bedeutung verloren haben, ist z. B. daran

erkennbar, wie vielfältig ältere Menschen sich heute kleiden oder welchen Bewegungsaktivitäten sie nachgehen. War es vor nicht allzu langer Zeit kaum vorstellbar, dass ältere Menschen in der Öffentlichkeit in Sportbekleidung joggen, so sind heute Bilder älterer Menschen, die durch Parks walken, inlineskateten oder in Fitnessstudios gehen, durchaus üblich.

Allerdings dürfen diese Bilder nicht darüber hinwegtäuschen, dass der Anteil der körperlich Aktiven unter den älteren Menschen immer noch recht gering ist. Die Erhebungen im Rahmen der Österreichischen Gesundheitsbefragung 2006/07 zeigen, dass der Anteil an Aktiven mit zunehmendem Alter kontinuierlich abnimmt und von rund einem Viertel der unter 60-Jährigen auf ca. 9 % der über 74-Jährigen absinkt, wobei der Anteil der Frauen über die gesamte Lebensspanne durchgehend niedriger als bei den Männern ist. Von diesem geringen Prozentsatz körperlich Aktiver nimmt nur ein äußerst geringer Teil der älteren Menschen regelmäßig an organisierten Bewegungsangeboten teil, bei diesen handelt es sich vor allem um Frauen.

Allerdings zeigt sich auch, dass eine wachsende Gruppe Älterer in selbstorganisierter Form Bewegungsaktivitäten, insbesondere alltagsnahen Aktivitäten wie Wandern, Nordic Walking oder Fahrradfahren, nachgeht.

Wie angesprochen, wird die Zunahme des Anteils älterer Menschen für die Gesellschaft in Zukunft vielfältige Folgen haben, die kaum seriös vorherbar sind.

Jedenfalls greift es zu kurz, nur die negativen Seiten z. B. die zunehmende ökonomische Belastung einer „ergrauenden“ Gesellschaft in den Vordergrund zu stellen und gesundheitsfördernde Bewegungsaktivitäten ausschließlich unter dem Aspekt einer Reduzierung von Krankheitskosten zu betrachten.

Im Sinne einer „altersbunten“ Gesellschaft eröffnet die demographische Entwicklung jedenfalls auch die Chance, andere und neue Formen des Alterns und damit verbunden veränderte Altersbilder zu entwickeln und zu erproben, die positive Impulse für die Gesellschaft setzen können. Die Initiierung von Bewegungsaktivitäten kann hier dazu beitragen, älteren Menschen neue Erfahrungen zugänglich zu machen, die ihr Leben erweitern und ihnen neue Perspektiven aufzeigen.

### *Empfehlungen für Bewegungsaktivitäten älterer Menschen*

In den letzten Jahren und Jahrzehnten wurde nachdrücklich

Bewegungsaktivitäten  
älterer Menschen

Folgen des demographischen  
Alterns: Belastungen  
und Chancen

nachgewiesen, dass Bewegungsaktivitäten einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit und zur Vermeidung bestimmter Erkrankungen leisten können. Bei einer ganzen Reihe weitverbreiteter Krankheiten wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdiabetes, Rückenbeschwerden oder Osteoporose haben regelmäßige Bewegungsaktivitäten einen beträchtlichen Schutzeffekt.

Körperlich Aktive fühlen sich physisch und psychisch gesünder und benötigen deutlich seltener medizinische Hilfe. Es ist auch bekannt, dass Menschen, die über tragfähige soziale Netzwerke verfügen und vielfältige soziale Kontakte pflegen, weniger krank sind. Gemeinsame Bewegungs- und Sportaktivitäten bieten gute Gelegenheiten für regelmäßige soziale Kontakte, sei es im Rahmen eines organisierten Bewegungsangebots oder bei selbstorganisierten Bewegungsaktivitäten.

Auch ältere Menschen, die über viele Jahre inaktiv waren, können von diesen positiven Wirkungen regelmäßiger Bewegungsaktivitäten profitieren. Allerdings bedarf es eines gewissen Umfangs und einer gewissen Intensität der Bewegung, um gesundheitsfördernde Effekte hervorzurufen.

So werden für gesunde Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Bewegungsaktivitäten **oder** 75 Minuten intensivere Bewegungsaktivitäten **oder** eine entsprechende Kombination aus Bewegungen mit moderater und höherer Intensität empfohlen.

Idealerweise sollte die **körperliche Aktivität** auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden. Dabei können die Bewegungsaktivitäten zu unterschiedlichen Zeiten verteilt über den Tag stattfinden. Die einzelnen Bewegungsaktivitäten sollten allerdings mindestens 10 Minuten am Stück andauern. Die Form sowie das Ausmaß der körperlichen Aktivität sollten dem jeweiligen individuellen Fitnessniveau entsprechen.

Diese Empfehlungen gelten grundsätzlich auch für gesunde Erwachsene über 64 Jahre. Ältere Menschen sollten prinzipiell jede Gelegenheit nutzen, um körperlich aktiv zu sein, denn jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Ergänzend zu den obigen Empfehlungen wird älteren Menschen geraten, an zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegungen sowie Übungen zum Erhalt oder der Verbesserung des Gleichgewichts durchzuführen, um der ansteigenden Sturzgefahr zu begegnen.

Als Beispiel für leichte Belastung kann für ältere Menschen langsames Gehen mit ca. 2500 Schritten in 30 Minuten angegeben werden. Dabei bleibt die Atemfrequenz relativ ruhig.

Gesundheitsbezogene Effekte von Bewegungsaktivitäten für ältere Menschen

Empfehlungen für Bewegungsaktivitäten älterer Menschen

#### Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität umfasst jede Form von Bewegung, die durch Kontraktion der Skelettmuskulatur verursacht wird und mit einem erhöhten Energieverbrauch einhergeht. In diesem Dokument werden die Begriffe „körperliche Aktivität“ und „Bewegungsaktivitäten“ synonym verwendet.

Eine moderate Belastung (z. B. zügiges Gehen) bedeutet, in 30 Minuten 3500 Schritte zu bewältigen. Dabei beschleunigt sich der Atem leicht.

Bei höherer Belastung, z. B. schnellem Gehen oder Walken (rund 4000 Schritte in 30 Minuten) oder Treppensteigen bzw. Bergaufgehen, wird die Atmung deutlich schneller und man kommt leicht ins Schwitzen.

Die empfohlenen Bewegungsaktivitäten gelten zusätzlich zu den alltäglichen Routinetätigkeiten, die in der Regel nicht ausreichend intensiv sind, um gesundheitswirksam zu sein. Sie können jedoch ein erster wichtiger Schritt von einer „körperlich inaktiven“ zu einer „etwas aktiveren“ Lebensführung sein.

Für den größten Teil der älteren Menschen, die bislang körperlich weitgehend bewegungsaktiv waren, kann schon eine leichte Erhöhung der Bewegungsaktivitäten mit großer Wahrscheinlichkeit einen positiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit leisten, auch wenn dabei die oben genannten Empfehlungen (noch) nicht erreicht werden.

Langfristiges Ziel sollte es allerdings sein, die Umfänge der Bewegungsempfehlungen zu erreichen.

Für ältere Menschen, die unter chronischen Beschwerden leiden oder eine eingeschränkte Mobilität haben, sollte es das Ziel sein, so viele Bewegungsaktivitäten zu unternehmen, wie es ihnen unter ihren Voraussetzungen möglich ist.

### *Bewegungsbedürfnisse und -wünsche älterer Menschen*

Ältere Menschen stellen eine äußerst heterogene Gruppe dar. Sie kann nach kalendarischem Alter vom 60-Jährigen, der noch eine Großmutter hat, bis zur 100-jährigen allein stehenden Frau reichen, vom relativ fitten 70-jährigen Ehepaar, das viel reist, bis zum 80-jährigen Bewohner einer Pflegeeinrichtung.

Diese Heterogenität spiegelt sich auch in den vielfältigen Bewegungsbiographien und den darin entstandenen Bewegungsgewohnheiten und -bedürfnissen älterer Menschen wider.

Um diesen vielgestaltigen Wünschen gerecht zu werden, bedarf es im Grunde einer ebenso differenzierten und abwechslungsreichen Landschaft an Bewegungsangeboten und Bewegungsgelegenheiten für ältere Menschen.

Im Rahmen des PASEO-Projektes wurde eine Fokusgruppen-Diskussion mit älteren Menschen aus Wien durchgeführt, um

Heterogene Altersgruppe mit vielfältigen Bewegungsbedürfnissen

trotz der offensichtlichen Heterogenität übergreifende Hinweise zu den bestehenden Bewegungswünschen bzw. zur Gestaltung von Bewegungsangeboten zu gewinnen.

In dieser Diskussion kristallisierten sich verschiedene Aspekte heraus, die Bewegungsangebote kennzeichnen sollten, damit sie positiv angenommen werden.

Bewegungsangebote müssen aus Sicht älterer Menschen:

- persönlich Sinn machen bzw. als innere Befriedigung erlebt werden,
- ein affektives Erlebnis bzw. einen bereichernden Teil des Lebens darstellen,
- qualitativ hochwertig sein,
- spaß- und gelingensorientiert sein,
- den individuellen Fähigkeiten angepasst sein,
- ganzheitlich Körper und Geist fordern,
- integrativ, generationsübergreifend und gemeinschaftsfördernd sein.

Darüber hinaus sollte ein Bewegungsangebot für ältere Menschen:

- offen für andere Ziel- und Altersgruppen sein, über ein körperliches Training hinausgehend soziale und kognitive Kompetenzen ansprechen und
- dem individuellen Leistungsvermögen entsprechend anregend, jedoch nicht überfordernd sein.

Im Hinblick auf die altersgerechte und bewegungsfreundliche Gestaltung des öffentlichen Raums erscheinen entsprechend der Ergebnisse verschiedener Pilotprozesse vergangener Jahre folgende Aspekte bedeutsam:

- funktionierende Fußwegnetze, die durchgängig sicher und bequem sind; sie sind ein wesentliches Kriterium für den Erhalt der Mobilität und Eigenständigkeit älterer Menschen und stellen einen bedeutsamen Betrag zur Lebensqualität dar;
- wohnortnahe Grün- und Parkanlagen mit adäquater Beleuchtung, ausreichenden Sitzgelegenheiten sowie gepflegten öffentlichen Toiletten;
- intakte Radwegnetze, die durchgängig nutzergerecht sind, um körperliche Aktivitäten älterer Menschen im Alltag und in der Freizeit zu fördern.

Diese Hinweise der älteren Menschen lieferten wichtige Anhaltspunkte für die Entwicklung des Wiener PASEO-Aktionsplans.

Anforderungen an Bewegungsangebote aus Sicht älterer Menschen in Wien

Anforderungen an Bewegungsgelegenheiten

## 5 | DER WIENER PASEO-AKTIONSPLAN

### *Übergeordnete Zielsetzung*

Übergeordnetes Ziel des Wiener PASEO-Aktionsplans ist es, **ältere Menschen dazu anzuregen, sich vermehrt gesundheitsfördernden Bewegungsaktivitäten zuzuwenden.**

Durch die Maßnahmen des Wiener PASEO-Aktionsplans soll erreicht werden, dass:

- **Barrieren aller Art im unmittelbaren Wohnumfeld verstärkt beseitigt werden, um damit für ältere Menschen in Wien den Zugang zu Bewegungsaktivitäten im öffentlichen Raum zu ermöglichen bzw. zu verbessern.**
- **nebst den Bewegungsmöglichkeiten im unmittelbaren Wohnumfeld für die in Wien lebenden älteren Menschen die Ressourcen sichtbar gemacht bzw. geschaffen werden, im Umkreis von 10-15 Minuten zu Fuß, mit dem Rad, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto ein Bewegungsangebot wahrnehmen zu können oder eine Bewegungsgelegenheit vorzufinden.**

#### Bewegungsgelegenheit

Öffentlicher Raum, in dem spezifische Bewegungs- und Sportaktivitäten beobachtbar sind, explizit geduldet und in der Regel sogar mit organisatorischen Maßnahmen gefördert werden. Zusätzlich können diese durch mündliche Vereinbarungen, Kennzeichnungen oder sogar bauliche Ausgestaltungen (Spielplätze, Radwege, Parks) geregelt sein.

Im Folgenden wird der Wiener PASEO-Aktionsplan beschrieben, der von den oben genannten Teilnehmenden im Verlauf von sechs Vernetzungstreffen unter der Moderation des PASEO-Teams der Universität Wien sowie der WiG erarbeitet wurde.

Älteren Menschen soll durch die Umsetzung der bewegungsfördernden Maßnahmen des PASEO-Aktionsplans eine Unterstützung gegeben werden, ihr Potenzial für ein Altern bei körperlichem, sozialem und geistigem Wohlbefinden so weit wie möglich auszuschöpfen.

Das bedeutet insbesondere, lange mobil zu bleiben und das eigene Leben in Übereinstimmung mit den individuellen Bedürfnissen, Wünschen und Fähigkeiten führen sowie am sozialen Leben in Wien teilhaben zu können.

Für den Erhalt der persönlichen Gesundheit genügt es nicht, älteren Wienerinnen und Wienern nur Wissen über ausreichende Bewegungsaktivitäten zu vermitteln, sondern ihnen muss die Erfahrung zugänglich gemacht werden, dass Bewegungs- und Sportaktivitäten einen wichtigen Beitrag zu ihrer persönlichen Lebensbereicherung leisten können.

Spezielles Augenmerk soll dabei auf den besonders bewegungs-inaktiven Gruppen wie z. B. Menschen mit Migrationshintergrund oder sozial Benachteiligten liegen.

Ebenso sollten die differenten geschlechtsspezifischen Bedürfnisse und Voraussetzungen berücksichtigt werden.

### *Aktionsfelder des Wiener PASEO-Aktionsplans*

Zur Erreichung dieses Ziels wurden von den Teilnehmenden am PASEO-Projekt im Rahmen der Vernetzungstreffen die folgenden relevanten Aktionsfelder ermittelt:

#### **Aktionsfeld 1: Vernetzung und Information**

Ein wichtiger Aspekt ist, dass Informationen über Bewegungsangebote leicht zugänglich sein müssen, um von der Zielgruppe wahr- und angenommen zu werden. Hinderlich ist, nach Aussagen älterer Menschen, dass gegenwärtig die Informationen über derartige Angebote intransparent sowie unübersichtlich und nur an verschiedenen Orten verstreut schwer zugänglich sind.

Zudem fehlten ihnen vielfach ausreichende Beschreibungen der Inhalte und insbesondere Informationen zu den körperlichen Anforderungen, die im Rahmen dieser Bewegungsangebote gestellt werden.

Dieser Informationsmangel führt bei älteren Menschen offensichtlich vielfach dazu, dass aus Unsicherheit und Angst vor Verletzungen von Bewegungsaktivitäten Abstand genommen wird.

Um mehr ältere Menschen zu erreichen, erscheint es dringend notwendig, Informationen zielgruppenadäquat zu präsentieren und sie in niedrigschwelliger Form, z. B. im Rahmen von Informationsveranstaltungen oder Schnupperstunden, leicht zugänglich zu machen.

#### **Vernetzte, flächendeckende und altersgerechte Bewegungsangebotsstruktur und Bewegungsgelegenheiten sowie zielgruppenadäquate Informationen darüber**

Da es einem Anbieter allein kaum gelingen kann, eine flächendeckende wohnortnahe Bewegungsangebotsstruktur bereitzustellen, ist es dringend erforderlich, die Bewegungsangebote der verschiedenen Organisationen miteinander zu vernetzen, sodass ein flächendeckendes Angebotsnetz entsteht. Zudem sollten einheitliche Beschreibungsformen im Hinblick auf Inhalte, körperliche Anforderungen, Preise etc. entwickelt werden.

Um den Zugang zu Informationen über Bewegungsangebote und

Bewegungsgelegenheiten zu erleichtern, ist es sinnvoll, diese für Senior(inn)en kenntlich zu machen und auf einer populären senioren-spezifischen Homepage zusammenzuführen.

Da bislang allerdings nur ein kleinerer, wenn auch stark wachsender, Teil der älteren Menschen Zugang zum Internet hat und mit der Informationssuche dort vertraut ist, sollte ergänzend eine zentrale, telefonisch erreichbare Informationsstelle eingerichtet werden, wo Interessierte allgemeine Informationen zu Bewegungsangeboten und Bewegungsgelegenheiten erhalten können.

### **Wohnortnahe Informationen über altersgerechte Bewegungsmöglichkeiten**

Da ein Teil der älteren Menschen über die genannten Informationsmedien kaum erreichbar ist, sind zusätzliche Wege einer persönlichen Informationsweitergabe ausfindig zu machen.

Im Rahmen einer Fokusgruppendifkussion wurde insbesondere die Einbindung des Hausarztes bzw. der Hausärztin angeregt. Ebenso können Erstinformationen beispielsweise über den Kontaktbesuchsdienst der Stadt Wien an die Zielgruppe herangetragen werden.

Die Informationen zu wohnortnahen Bewegungsangeboten und Bewegungsgelegenheiten sollten idealerweise über lokale Organisationen und Vertreter/innen wie z. B. die Gebietsbetreuungen oder die Bezirkssenior(inn)enbeauftragten weitergegeben werden.

Zudem sollten Medien wie Bezirkszeitungen, Publikationen der Seniorenorganisationen und andere regionale und lokale senioren-spezifische Medien genutzt werden, um immer wieder mit lebensnahen Beschreibungen auf Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten aufmerksam zu machen.

### **Angebot frei zugänglicher Bewegungsmöglichkeiten mit Ereignischarakter**

Viele ältere Menschen, insbesondere solche mit kurzer und negativ geprägter Bildungsbiografie und nachfolgender weitgehender Bewegungs- und Sportferne, zeigen eine große Distanz zu Bewegungsaktivitäten.

Um diese Gruppe zu erreichen, bedarf es besonderer, möglichst kostenfrei und niedrigschwellig zugänglicher Angebote mit besonderem Ereignischarakter, in die Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsanreize integriert sind.

Dies können z. B. geführte Wanderungen durch die Weinberge, kostenlose Schnupperangebote mit bewegungsanimativem Charakter oder geführte Erkundungen der Bewegungsmöglichkeiten im eigenen Grätzl sein.

Aktionsfeld 1:  
Vernetzung und Information

## **Aktionsfeld 2: Angebote und Anbieter**

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass ältere Menschen sich Bewegungsangebote in guter Qualität wünschen, in denen ihre Wünsche, Bedürfnisse und Voraussetzungen berücksichtigt werden. Um dies zu erreichen, werden folgende Maßnahmen als essenziell erachtet:

### **Angebots-Qualitätsstandards**

Wichtig erscheint es, grundlegende Qualitätsstandards für Bewegungsangebote für unterschiedliche Gruppen unter den älteren Menschen zu entwickeln.

Zu diesem Zweck sollte auf Grundlage bestehender Qualitätsstandards ein Katalog zu qualitativen Soll- und Muss-Kriterien für seniorenspezifische Bewegungsangebote erstellt werden. Ziel ist es, mit den in den Aktionsplan eingebundenen Organisationen einen Konsens zu Basisstandards zu erreichen, die in absehbarer Zeit sukzessiv in ihren Angeboten berücksichtigt werden. Mittel- bzw. langfristig ist auch die Umsetzung und Einhaltung qualitativer Soll-Kriterien anzustreben.

Darüber hinaus sollen zusätzlich evidenzbasierte Qualitätsstandards für spezielle Zielgruppen formuliert werden.

Alle Bewegungsangebote, die diese Qualitätsstandards einhalten, sollen entsprechend gekennzeichnet werden.

### **Anbieter-Qualifikation**

Von wesentlicher Bedeutung für die Qualität eines Bewegungsangebots ist es, dass die anleitende Person über relevantes Wissen und Können verfügt, das sie in einer nach wissenschaftlichen Erkenntnissen strukturierten und qualitativ hochwertigen Ausbildung erworben hat.

Um dies zu erreichen, sind in Anlehnung an bestehende Ausbildungen Leitlinien für Ausbildungscurricula zu erstellen, an denen sich die verschiedenen Bewegungsanbieter in ihren Ausbildungen orientieren.

Ziel ist es, dass nur Personen, die zumindest Kernmodule der Ausbildung durchlaufen haben, qualitätsgesicherte Bewegungsangebote bei verschiedenen mitwirkenden Organisationen durchführen.

### **Initiierung selbstorganisierter Bewegungsaktivitäten**

Erhebungen zu den von älteren Menschen aktuell betriebenen Bewegungsaktivitäten zeigen, dass ein überwiegender Teil dieser Zielgruppe selbstorganisierte Formen bevorzugt. Ein wichtiger Grund dafür scheint darin zu liegen, dass die Aktivitäten so in eigener Regie flexibler in den Alltag einbezogen und Umfang wie Intensität selbst bestimmt werden können.

Aus diesem Grund gilt es, Konzepte zu entwickeln, wie selbstorganisierte niedrigschwellige Bewegungsaktivitäten und die Nutzung von Bewegungsgelegenheiten (wie z. B. Wanderstrecken, Generationen-Aktiv-Parks) durch besondere Angebotsformen initiiert und unterstützt werden können, um diesem Wunsch älterer Menschen nach selbstorganisierten Bewegungsaktivitäten entgegenzukommen.

### **Anforderungsprofile von Bewegungsangeboten und Instrumente zur Selbsteinschätzung der körperlichen Fähigkeiten**

Eine ganze Anzahl älterer Menschen zeigt durchaus Interesse an der Aufnahme von Bewegungsaktivitäten. Allerdings waren viele über lange Jahre kaum aktiv und können deshalb in der Regel die verschiedenen existierenden Angebote nicht im Hinblick auf deren Eignung für die eigene Person beurteilen. Es bestehen vielfach Befürchtungen, dass man den gestellten Anforderungen nicht gewachsen ist, man sich womöglich überfordert oder sogar verletzt. Aus Vorsichtsgründen beginnen viele ältere Menschen deshalb erst gar nicht mit Bewegungsaktivitäten.

Anforderungsprofile, die in den einzelnen Bewegungsangeboten gestellt werden, helfen älteren Menschen bei der Auswahl sowie bei der Entscheidung für eine Teilnahme.

Ergänzend dazu sollten Instrumente zur Selbsteinschätzung der körperlichen Fähigkeiten entwickelt und beschrieben werden, auf deren Basis ältere Menschen ihre körperliche Funktionsfähigkeit selbst erproben und beurteilen können.

### **Aktionsfeld 3: Öffentlicher Raum**

Inaktive ältere Menschen für organisierte Bewegungsangebote zu gewinnen, hat sich bislang als äußerst schwierig erwiesen, obwohl bei älteren Menschen vielfach der Wunsch besteht, sich ausreichend zu bewegen. Bevorzugt werden dabei allerdings moderate Bewegungsaktivitäten, die möglichst gut in den Alltag integriert werden können.

Dafür sind allerdings geeignete räumliche Voraussetzungen notwendig, die bei der Gestaltung der städtischen Infrastruktur zukünftig noch stärker beachtet werden sollten.

### **Altersbewegungsfreundliche Gestaltung des öffentlichen Raums unter besonderer Berücksichtigung von Bewegungsgelegenheiten**

Eine besondere Bedeutung für die Förderung von Bewegungsaktivitäten bei älteren Menschen haben frei zugängliche und attraktive altersgerechte Bewegungsgelegenheiten, die unter anderem sicher, barrierefrei und gut beschildert sein sollten.

Wesentlich hierfür ist zum einen, wichtige Verantwortungsträ-

Aktionsfeld 2:  
Angebote und Anbieter

ger/innen für das Thema einer altersbewegungsfreundlichen Gestaltung des öffentlichen Raums zu sensibilisieren und anhand von models of good practice von deren Bedeutung für die Gesundheitsförderung bzw. ein Altern in Selbstständigkeit zu überzeugen.

Zudem gilt es, eine Bestandsaufnahme über Standards für die altersbewegungsfreundliche Gestaltung des öffentlichen Raumes unter besonderer Berücksichtigung von Bewegungsgelegenheiten zu machen. Auf dieser Grundlage soll ein Katalog an Standards gegebenenfalls erstellt bzw. weiterentwickelt und in weiterer Folge an relevante Entscheidungsträger/innen vermittelt werden.

Langfristiges Ziel ist es, dass diese Standards, wie z. B. ausreichende Beleuchtung, Barrierefreiheit, Sitzmöglichkeiten, Toiletten etc., in die verschiedenen Leitlinien zur Gestaltung des öffentlichen Raums in Wien aufgenommen und damit bei allen zukünftigen Planungen mit berücksichtigt werden.

Des Weiteren ist es erforderlich, Modelle für vielfältige altersgerechte Bewegungsgelegenheiten im öffentlichen Raum zu sammeln und Möglichkeiten zu finden, wie diese in Zusammenarbeit mit den zuständigen Dienststellen der Stadt Wien bestmöglich umgesetzt werden können.

Allerdings genügt es erfahrungsgemäß nicht, derartige Bewegungsgelegenheiten nur zur Verfügung zu stellen, sondern ältere Menschen müssen durch aktivierende Angebote für deren eigenständige Nutzung interessiert werden.

#### **Aktionsfeld 4: Übergeordnete Maßnahmen zur Implementierung des Wiener PASEO-Aktionsplans**

Neben den beschriebenen Maßnahmen in den vorangegangenen drei Aktionsfeldern sollten begleitend verschiedene übergeordnete Maßnahmen zur Implementierung des PASEO-Aktionsplans gesetzt werden.

Es ist als sinnvoll erwiesen, Leistungen und Angebote nach außen hin mit einer klaren Corporate Identity erkennbar zu machen. Aus diesem Grund sollte ein Logo entwickelt werden, mit dem alle im Rahmen des Wiener Aktionsplans initiierten und durchgeführten Maßnahmen gekennzeichnet werden.

Mit der Veröffentlichung des vorliegenden Aktionsplans sind weitere Maßnahmen zu dessen Umsetzung und Weiterentwicklung erforderlich:

- Der Aktionsplan ist bei politischen Entscheidungsträger(inne)n bekannt zu machen.

**Aktionsfeld 3:  
Öffentlicher Raum**

- Er soll in verschiedenen für die Zielgruppe relevanten Medien öffentlich vorgestellt werden.
- Darüber hinaus bedarf es weiterer Gespräche mit Stakeholdern und möglichen Partnern bei der Stadt Wien oder in Wien angesiedelten Organisationen, um notwendige Ressourcen, auch finanzieller Art, für die Weiterentwicklung des Aktionsplans sicherzustellen.

#### Aktionsfeld 4: Übergeordnete Maßnahmen

Ein zentrales Problem bei gesundheitsfördernden Interventionen ist, dass vielfach keine dauerhaften Strukturen aufgebaut werden, die die Weiterführung nach der eigentlichen Projektlaufzeit ermöglichen.

- Begleitend zu obigen Maßnahmen ist es bedeutsam eine Netzwerkstruktur aufzubauen, in der sich die unterschiedlichen Akteure in den nächsten Jahren weiter koordinieren und die Weiterentwicklung des Aktionsplans zu sichern.

#### Ideenpool: Ideen für weiterführende Maßnahmen

Im Rahmen der Entwicklung des Aktionsplans für den Raum Wien wurde eine Vielzahl innovativer Ideen formuliert. Nicht alle können umgehend realisiert werden! Um diese wertvollen Anregungen für eine nachhaltige altersgerechte Gestaltung von Bewegungsangeboten und Bewegungsgelegenheiten nicht aus den Augen zu verlieren, wurden auch jene Ideen in den Aktionsplan aufgenommen – und sind im Kapitel „Ideenpool“ subsumiert –, deren Konkretisierung und Realisierung einer langfristigen Planung und der Schaffung entsprechender Personal-, Raum- und Finanzressourcen bedürfen. Im Zuge des PASEO-Projekts sollen erste Vorarbeiten zu deren Umsetzung geleistet werden.

#### Zentrales System zur Information über Bewegungsangebote und Bewegungsmöglichkeiten in Wien

Derzeit bieten einzelne Organisationen schon die Möglichkeit, im Internet in einer eigenen Datenbank nach passenden Bewegungsangeboten zu suchen. Diese Möglichkeit bieten allerdings nicht alle Anbieter und zum anderen ist die Suche nach Bewegungsangeboten auf verschiedenen Homepages aufwändig.

Ein wichtiges Ziel wäre es deshalb, die vernetzte Angebotsstruktur durch eine zentrale Datenbank zu ergänzen, in der die qualitätsgesicherten Bewegungsangebote erfasst sind und gemeinsam mit allen relevanten Informationen einheitlich dargestellt werden. Zudem sollten Bewegungsangebote nach verschiedenen Suchkriterien leicht recherchierbar sein.

#### Gemeinsame Weiterentwicklung der Bewegungsangebote

In den letzten Jahren sind immer wieder neue Bewegungstrends und Bewegungsformen entstanden, die vielfach eine Bereiche-

rung der Bewegungsangebote für ältere Menschen mit sich gebracht haben. Diese Entwicklung wird sich voraussichtlich in den nächsten Jahren fortsetzen.

Aus Sicherheitsgründen sollte jedoch ein Procedere entwickelt werden, um beurteilen zu können, inwieweit neue Bewegungstrends für ältere Menschen geeignet sind und sie in die Angebotspalette einbezogen werden können.

### **Gemeinsame Evaluierung der Bewegungsangebote**

Qualitätsstandards machen letztlich erst Sinn, wenn regelmäßig evaluiert wird, ob sie im Rahmen der Bewegungsangebote auch eingehalten werden.

Ziel ist es, die gemeinsame Entwicklung einer einheitlichen Evaluierung der Bewegungsangebote aller anbietenden Organisationen anzuregen. Im Hinblick auf eine qualitätsgesicherte Weiterentwicklung sind eine regelmäßige Durchführung der Evaluation und nachfolgend kontinuierliche Optimierungsprozesse von Bedeutung.

Ideenpool: Ideen für weiterführende Maßnahmen

## **6 | UMSETZUNG DES AKTIONSPLANES**

Im folgenden Kapitel sind die einzelnen Aktionsfelder sowie die Maßnahmenbündel, die zu deren Umsetzung von den teilnehmenden Expert(inn)en erarbeitet wurden, im Einzelnen in tabellarischer Form aufgelistet und differenziert beschrieben.

Diese Maßnahmen sollen ab Herbst 2010 Schritt für Schritt realisiert werden, mit dem Ziel ältere Menschen dabei zu unterstützen, vermehrt körperlich aktiv zu werden.

Bis zur Drucklegung haben sich nahezu alle am Entstehungsprozess beteiligten Organisationen entschlossen, auch an der Implementierung des Wiener Aktionsplans mitzuwirken. Sie sind mit ihrem Logo auf Seite 6 aufgelistet. Damit ist es entsprechend der Toronto Charta gelungen, dass auf Grundlage einer sektorenübergreifenden Zusammenarbeit relevanter Organisationen und Akteure aus Wien ein fundierter Maßnahmenkatalog zur Umsetzung gelangt.

Darüber hinaus sollen weitere Kooperationen auf regionaler und nationaler Ebene initiiert und etabliert werden, um eine nachhaltige bewegungsorientierte Gesundheitsförderung für ältere Menschen sicherzustellen.

## 7 | MASSNAHMENKATALOG

*Aktionsfeld 1: Vernetzung und Information*

| Thema  | Ziele  | Maßnahmen   | Überprüfung   |
|--|--|---|---|
| Vernetzte, flächendeckende und altersgerechte Bewegungsangebotsstruktur und Bewegungsgelegenheiten sowie zielgruppenadäquate Informationen darüber | 1.<br>Website mit Links zu allen Anbietern schaffen bzw. erweitern | <p>zu <u>Ziel (1)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abklärung mit zuständigen Stellen der Stadt Wien zur Einrichtung bzw. Erweiterung einer Website mit Links zu Anbietern von Bewegung &amp; Sport für ältere Menschen</li> <li>- Website auf einer politisch neutralen und von Senior(inn)en häufig frequentierten Adresse einrichten, z. B. SeniorInnenbüro</li> <li>- Anbieter von Bewegungsangeboten (im 1. Schritt nur Organisationen) über die Möglichkeit der Verlinkung informieren</li> <li>- Anbieter von Bewegungsgelegenheiten über die Möglichkeit einer Verlinkung informieren</li> <li>- Anbieter kennzeichnen in ihrem Angebotskatalog alle für Senior(inn)en relevanten Angebote mit dem Logo (= Hinweis auf Bewegungsangebote, -gelegenheiten für Senior(inn)en im Allgemeinen) und ordnen die Angebote nach Bezirken</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zustimmung ist erteilt</li> <li>- technische Parameter und Vorgehensweise sind geklärt</li> <li>- Informationen ausgesandt</li> <li>- relevante Angebote sind gekennzeichnet</li> <li>- Info auf der Website für Nutzer/innen zu Logo</li> <li>- Website mit Links zu allen Anbietern und Bewegungsgelegenheiten ist eingerichtet</li> </ul> |
|  | 2.<br>Angebote auf der Website einheitlich beschreiben             | <p>zu <u>Ziel (2)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestellung einer Arbeitsgruppe mit Vertreter(inne)n möglichst aller Anbieter von Bewegungsangeboten für ältere Menschen in Wien als auch Verantwortlicher für die Betreuung der Website</li> <li>- Erstellung von Empfehlungen für eine klare und teilnehmendenorientierte Beschreibung von Bewegungsangeboten für ältere Menschen auf der Website, insbesondere unter Berücksichtigung bestehender Systeme (vgl. VHS)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitglieder der Arbeitsgruppe benannt</li> <li>- regelmäßige Sitzungen haben stattgefunden</li> <li>- Beschreibungsempfehlungen liegen vor</li> <li>- Angebote sind auf der Website einheitlich beschrieben</li> </ul>  |

| Thema | Ziele   | Maßnahmen   | Überprüfung   |
|-------|---|---|---|
|       | <p><b>3.</b><br/> <b>Flächendeckende Struktur von Bewegungsangeboten und Bewegungsgelegenheiten schaffen, die in angemessener Zeit – ca.10-15 Min. – erreichbar sind:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zu Fuß</li> <li>▪ mit dem Rad</li> <li>▪ mit öffentlichen Verkehrsmitteln</li> <li>▪ mit dem Auto</li> </ul> | <p><b>zu Ziel (3):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestandsaufnahme über Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten je Bezirk erstellen</li> <li>- Fokusgruppenarbeit in den Bezirken/Grätzln: Bedürfnisse/Neigungen der Zielgruppe einholen</li> <li>- Hinweise und Anregungen an Anbieter und relevante Organisationen im OeR weiterleiten</li> <li>- Hinweise und Anregungen in bestehende Konzepte (OeR) einarbeiten</li> <li>- Konzepte zur Erweiterung der Angebotspalette seitens der Anbieter entwickeln</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestandsaufnahme liegt vor</li> <li>- Fokusgruppenarbeit ist in möglichst vielen Bezirken durchgeführt</li> <li>- Weiterleitung erfolgt</li> <li>- Angebotspalette angepasst/erweitert</li> <li>- bestehende Konzepte ergänzt</li> </ul> |
|       | <p><b>4.</b><br/> <b>Erstinformationen zur Verfügung stellen</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schaffung einer zentralen Informationsstelle mit Erstinformationen zu Angeboten und Gelegenheiten für Bewegung und Sport (Telefonhotline, Schriftverkehr, E-Mail-Korrespondenz)</li> <li>- schriftliche oder andere Medien zur Erstinformation erstellen</li> <li>- Verbreitung der „Erstinformationen für Ältere“ über diverse Kanäle (KBD, Hausärzte, Bezirkssenorenbeauftragte)</li> <li>- regelmäßige Informationen zu Bewegungsmöglichkeiten mit lebensnahen Beschreibungen einzelner Angebote in zielgruppenspezifischen Medien (Leben &amp; Lust, Unsere Generation, Bezirksjournal)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuständigkeiten innerhalb der Stadt Wien sind geklärt</li> <li>- Räumlichkeiten und Personalressourcen sind bereitgestellt und gesichert</li> <li>- Informationsmaterial ist erstellt und verbreitet</li> </ul>                          |
|       |   | <p><b>Erweiterung Ziel (1) und (2):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kommerzielle Anbieter über die Möglichkeit der Verlinkung informieren</li> <li>- komm. Anbieter kennzeichnen in ihrem Angebotskatalog alle für Senior (inn)en relevanten Angebote entsprechend der Vorgaben (Beschreibungsempfehlungen) und ordnen diese nach Bezirken</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kommerzielle Anbieter sind informiert</li> <li>- relevante Angebote sind adäquat gekennzeichnet und nach Bezirken geordnet</li> </ul>  |

| Thema   | Ziele   | Maßnahmen   | Überprüfung  |
|---|---|---|--|
| <b>Wohnortnahe Informationen über altersgerechte Bewegungsmöglichkeiten</b>   | <b>Regionale Informations- und Beratungsstellen zu wohnortnahen und qualitätsgesicherten Bewegungsmöglichkeiten in Wien einrichten bzw. bestehende Strukturen erweitern</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erstellung bzw. Erweiterung von Konzepten zu bezirksspezifischen Informations- und Beratungsmöglichkeiten über altersgerechte Bewegungsmöglichkeiten, z. B. Ansiedlung bei: Gebietsbetreuungen, Beratungszentrum Pflege und Betreuung zu Hause (BzP) etc.</li> <li>- Durchführung von Pilotprojekten in ausgewählten Bezirken</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzepte für regionale Beratungsstellen sind erstellt</li> <li>- Pilotprojekte wurden durchgeführt</li> </ul> |
| <b>Angebot frei zugänglicher Bewegungsmöglichkeiten mit Ereignischarakter</b> | <b>Aktuelle Informationen zu frei zugänglichen Bewegungsmöglichkeiten mit Ereignischarakter verbreiten</b><br><br>Beispiele:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Kulturwandertage mit Möglichkeit der Teilnahme mit ganzer Familie mit integrierten Informationen über Bewegungsmöglichkeiten in Wien</li> <li>- Radwandertage mit Möglichkeit der Teilnahme mit ganzer Familie mit integrierten Informationen über Bewegungsmöglichkeiten in Wien</li> <li>- kostenlose, besonders beworbene Schnupperangebote in Wien mit bewegungsanimativem Charakter</li> <li>- geführte Erkundung von Bewegungsangeboten im Grätzl (Bewegungs-Schnupper-Ausflug)</li> <li>- etc.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontaktaufnahme und Abhaltung eines Meetings mit zuständigen Stellen der Stadt Wien und möglichst allen Anbietern frei zugänglicher Bewegungsangebote (Naturfreunde, ÖAV, VHS etc.)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meeting hat stattgefunden</li> </ul>  |
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erstellung eines Konzepts zur Information der Zielgruppe über aktuelle frei zugängliche Angebote auf der Website, z. B. Angebot/e der Woche/des Monats auf der Website lancieren (siehe Beispiele nebenan)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzept ist erstellt</li> </ul>   |
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zusätzliche Angebote bei den einzelnen Trägern schaffen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angebote sind vorhanden</li> </ul>  |

*Aktionsfeld 2: Angebot und Anbieter*

| Thema                                   | Ziele  | Maßnahmen   | Überprüfung   |
|---|--|---|---|
| <b>Angebots-<br/>Qualitätsstandards</b> | <b>Bestehende Kataloge an Qualitätsstandards für <u>allgemeine Bewegungsangebote</u> für ältere Menschen weiterentwickeln</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestellung einer Arbeitsgruppe mit Vertreter(inne)n möglichst aller Anbieter von Bewegungsangeboten für ältere Menschen in Wien</li> <li>- Austausch über bestehende Qualitätsstandards in den Organisationen</li> <li>- darauf aufbauend Erstellung eines Katalogs zu Qualitätsstandards (Muss- &amp; Soll-Kriterien) für Bewegungsangebote älterer Menschen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitglieder der Arbeitsgruppe benannt</li> <li>- regelmäßige Sitzungen haben stattgefunden</li> <li>- Qualitätsstandard-Katalog für allgemeine Bewegungsangebote liegt vor</li> </ul> |
|   | Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>- klare Angebotszielsetzung und -beschreibung mit Anforderungsniveau</li> <li>- geeignete Räumlichkeiten</li> <li>- gesicherte Qualifikation der Durchführenden</li> <li>- regelmäßige Fortbildung der Durchführenden</li> <li>- mehrperspektivische Inhalte</li> <li>- wissensbasierte Inhalte</li> <li>- teilnehmendenorientierte Gestaltung</li> <li>- regelmäßige Assessments der Teilnehmenden</li> <li>- niedrighschwellige Angebote</li> <li>- Notfallausrüstung</li> <li>- eventuell vergünstigte Teilnahme über Vorteilscard</li> <li>- eventuell Sponsoren gewinnen für Unterstützung der Angebote etc.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einarbeitung der Muss-Kriterien in bestehende Angebote von allen Anbietern</li> <li>- Vereinbarung, dass die Muss-Kriterien von allen Anbietern eingehalten werden</li> <li>- mittel- bzw. langfristige Annäherung der Anbieter an die Soll-Kriterien</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muss-Kriterien sind eingeführt</li> <li>- die Umsetzung der Soll-Kriterien wird regelmäßig überprüft</li> <li>- Vereinbarung liegt vor</li> </ul>                                    |
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veröffentlichung der Qualitätsstandards an geeigneter Stelle, insbesondere in Anbindung an eine geeignete Homepage sowie bei den Anbietern</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qualitätsstandards veröffentlicht</li> </ul>   |

| Thema                                   | Ziele  | Maßnahmen   | Überprüfung  |
|---|--|---|--|
| <b>Angebots-<br/>Qualitätsstandards</b> | <b>Bestehende Kataloge an Qualitätsstandards für <u>Bewegungsangebote</u> für <u>spezielle Zielgruppen</u> unter den älteren Menschen weiterentwickeln</b><br><br>Beispiele:<br>- zielgruppenspezifische Angebote (Männer, Frauen, Menschen mit Migrationshintergrund, sozial benachteiligte Gruppen, bildungsferne Gruppen, Menschen mit besonderen Einschränkungen etc.)<br>- inklusive Angebote für Menschen mit „normalen“ Fähigkeiten und „eingeschränkten“ Fähigkeiten<br>- etc. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestellung einer Arbeitsgruppe mit Vertreter(inne)n möglichst aller Anbieter von bzw. Expert(inn)en für Bewegungsangebote für spezifische Gruppen unter den älteren Menschen in Wien (Geriatric, FSW, MA17, ...)</li> <li>- Austausch über bestehende Qualitätsstandards in den Organisationen</li> <li>- darauf aufbauend Erstellung eines evidenzbasierten Qualitätsstandard-Katalogs für Bewegungsangebote für zwei bis drei Zielgruppen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitglieder der Arbeitsgruppe benannt</li> <li>- regelmäßige Sitzungen haben stattgefunden</li> <li>- Qualitätsstandard-Katalog für spezifische Bewegungsangebote für zwei bis drei Zielgruppen liegt vor</li> </ul> |
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- mittel- bzw. langfristige Annäherung der Anbieter an die Qualitätskriterien</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Umsetzung der Kriterien wird regelmäßig überprüft</li> </ul>  |
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veröffentlichung der Qualitätsstandards an geeigneter Stelle, insbesondere in Anbindung an eine geeignete Homepage sowie bei den Anbietern</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qualitätsstandards veröffentlicht</li> </ul>  |

| Thema  | Ziele   | Maßnahmen   | Überprüfung  |
|--|---|---|--|
| <b>Qualifizierte Ausbildung der Leiter/innen der Bewegungsangebote</b> | <b>Bestehende Ausbildungen für Personen, die Bewegungsangebote für ältere Menschen anleiten, vernetzen und verbessern</b><br><br>Beispiele:<br>- erforderliche Ausbildungsvoraussetzungen<br>- Ausbildungscurriculum mit Inhalten in modularisierter Form<br>- Module mit Ausbildungsinhalten für spezifische Gruppen unter den älteren Menschen<br>- zeitliche Ausbildungsumfänge<br>- Berechtigung zur Durchführung welcher spezifischer Angebote nach welcher Ausbildung<br>- Kosten der Ausbildung<br>- Ausbildungsmaterialien<br>- Fortbildungen<br>- Materialien für Übungsleiter/innen<br>- Konzeption einer Zusatzfortbildung für Personen, die in den beteiligten Organisationen schon Angebote anleiten und „nachqualifiziert“ werden, bevor das Angebot als qualitätsgesichertes Angebot gelten darf<br>- etc. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestellung einer Arbeitsgruppe mit Vertreter(inne)n möglichst aller Anbieter von Ausbildungen für Bewegungsangebote älterer Menschen (Bildungseinrichtungen, karitative Organisationen, Sportverbände, Seniorenorganisationen, Mitglieder des Verbands Alpiner Vereine Österreichs)</li> <li>- Austausch über bestehende Ausbildungscurricula</li> <li>- Erstellung von Leitlinien für Curricula (Muss- &amp; Soll- &amp; Spezial-Kriterien), die in bestehende Ausbildungskonzepte einfließen sollen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitglieder der Arbeitsgruppe benannt</li> <li>- regelmäßige Sitzungen haben stattgefunden</li> <li>- Leitlinien liegen vor</li> <li>- Muss-Kriterien werden eingehalten</li> <li>- Soll-Kriterien fließen kontinuierlich in die Ausbildungen ein</li> </ul> |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- gemeinsame Bewerbung der Ausbildungen insbesondere in Anbindung an eine geeignete Homepage sowie bei den Anbietern</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- gemeinsame Bewerbungsaktionen für die Ausbildungen liegen vor</li> </ul>  |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veröffentlichung der Leitlinien an geeigneter Stelle, insbesondere in Anbindung an eine geeignete Homepage sowie bei den verschiedenen Anbietern</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbildung veröffentlicht</li> </ul>  |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vereinbarung, dass zumindest Kernmodule der Ausbildungen gegenseitig anerkannt werden</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vereinbarung liegt vor</li> </ul>   |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Personenverzeichnis aller Absolvent(inn)en</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Personenverzeichnis liegt vor und wird permanent erweitert</li> </ul>   |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vereinbarung, dass nur Personen mit einer definierten Kernausbildung Bewegungsangebote für ältere Menschen anleiten dürfen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vereinbarung liegt vor</li> </ul>   |

| Thema   | Ziele   | Maßnahmen   | Überprüfung  |
|---|---|---|--|
| <b>Maßnahmen zur Initiierung selbstorganisierter Bewegungsaktivitäten</b> | <p><b>Möglichkeiten zur Aktivierung älterer Menschen zu selbstorganisierten Bewegungsaktivitäten und zur selbstorganisierten Nutzung von Bewegungsgelegenheiten entwickeln und unterstützen</b></p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Information über Bewegungsgelegenheiten für ältere Menschen in Wien</li> <li>- niedrigschwellige Schnupperangebote an den Bewegungsgelegenheiten, in deren Rahmen Selbstorganisationsprozesse initiiert werden</li> <li>- Qualifizierung von Peers unter den Älteren für die Betreuung an den Bewegungsgelegenheiten</li> <li>- Meeting-Points für Bewegungsangebote an altersgerechten Bewegungsgelegenheiten</li> <li>- Kletter- und Wanderangebote durch Verband Alpiner Vereine Österreichs</li> <li>- eventuell mehrtägige Angebote mit Bewegungsinhalten außerhalb von Wien oder am Stadtrand von Wien</li> <li>- Schnupperangebote in Fit und Fun-Hallen der Stadt</li> <li>- Wassergymnastik-Angebote in den Bädern</li> <li>- Angebote in der Nähe von Pensionistenwohnhäuser</li> <li>- bestehende Gruppen in Bewegung bringen (z. B. Pensionistenklubs, LIMA-Gruppen)</li> <li>- Kulturspaziergänge</li> <li>- Möglichkeiten einer finanziellen Förderung ausfindig machen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vernetzungstreffen mit Vertreter(inne)n möglichst aller Anbieter von Bewegungsangeboten für ältere Menschen in Wien (Bildungs- und Sozialeinrichtungen, karitative Organisationen, Sportverbände)</li> <li>- Erstellung eines Konzepts zur Initiierung und Koordinierung selbstorganisierter Bewegungsaktivitäten</li> <li>- Rückkoppelung von den OeR betreffenden Vorschlägen an die AG zur Erstellung an Standards zur altersbewegungsfreundlichen Gestaltung des OeR</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewerbung und Durchführung von entsprechenden Maßnahmen durch die verschiedenen Anbieter mit qualifizierten Personen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vernetzungstreffen haben stattgefunden</li> <li>- Konzept liegt vor</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewerbung findet statt (Website, Medien der Stadt Wien)</li> <li>- Maßnahmen werden durchgeführt</li> </ul> |

| Thema  | Ziele   | Maßnahmen   | Überprüfung  |
|--|---|---|--|
| <b>Anforderungsprofile von Bewegungsangeboten und Instrumente zur Selbsteinschätzung körperlicher Fähigkeiten und Funktionen</b> | <b>Struktur zur Beschreibung von Anforderungsprofilen der Bewegungsangebote erstellen; Instrumente zur Selbsteinschätzung der körperlichen Fähigkeiten und Funktionen entwickeln</b><br><br>Beispiele:<br>- Beschreibung der Angebote anhand eines „Ampel-systems“ (= Hinweis auf qualitätsgesicherte Angebote unterschiedlicher Kategorie) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestellung einer Arbeitsgruppe von Fachexpert-(inn)en für Bewegung, Sport und Vertreter(inne)n älterer Menschen zur Erstellung von entsprechenden Kriterien und Instrumenten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitglieder der Arbeitsgruppe ernannt</li> <li>- regelmäßige Sitzungstermine vereinbart</li> <li>- Vorschläge werden regelmäßig erarbeitet und vorgelegt</li> <li>- Kriterien und Instrumente sind erstellt</li> </ul> |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abstimmung der Kriterien und Instrumente mit Vertreter(inne)n möglichst aller Anbieter</li> <li>- schriftliche Vereinbarung, dass alle Anbieter ihre Bewegungsangebote entsprechend den Anforderungsprofilen kennzeichnen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sitzung(en) haben stattgefunden und Abstimmung ist erfolgt</li> <li>- schriftliche Vereinbarung liegt vor</li> </ul>  |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsangebote aller Anbieter werden hinsichtlich der Anforderungsprofile in allen Ankündigungen gekennzeichnet</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennzeichnung aller Bewegungsangebote nach Anforderungsprofilen liegt vor</li> </ul>  |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veröffentlichung der Instrumente in Anbindung an eine geeignete Homepage sowie in den Veröffentlichungen der einzelnen Anbieter</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumente sind veröffentlicht</li> </ul>  |

**Aktionsfeld 3: Öffentlicher Raum**

| Thema  | Ziele   | Maßnahmen  | Überprüfung   |
|--|---|--|---|
| <b>Altersbewegungs-<br/>freundliche Gestaltung<br/>des öffentlichen Raums<br/>mit besonderer Be-<br/>rücksichtigung von<br/>Bewegungsgelegenhei-<br/>ten</b> | <p><b>1.</b></p> <p><b>Wichtige Stakeholder sensibilisieren</b></p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Information über wissenschaftliche Evidenz für Gesundheitsförderung durch Bewegung bei (inaktiven) älteren Menschen</li> <li>- Einbeziehung von WHO-Konzepten: Active Ageing, Age Friendly Cities etc.</li> <li>- Info über PASEO (und IMPALA)</li> <li>- Bedeutung des OeR für die Bewegungsförderung älterer Menschen</li> <li>- Berücksichtigung des Themas in bestehenden Leitlinien und Strategien der Stadt Wien</li> <li>- Verbreitung von models of good practice</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inputs und Diskussion in diversen bestehenden Arbeitskreisen und Gremien, z. B. Arbeitskreis Öffentlicher Raum, AK Fußgänger/innen, Zielgebietsmanager/innen, AK Radverkehr, LA 21, ...</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vortrag/Folienset wurde erarbeitet</li> <li>- Inputs/Diskussionen in diversen relevanten Arbeitskreisen und Gremien haben stattgefunden</li> </ul> |
|  | <p><b>2.</b></p> <p><b>Einen Katalog an Standards zur altersbewegungsfreundlichen Gestaltung des öffentlichen Raums (OeR) mit besonderer Berücksichtigung von Bewegungsgelegenheiten erstellen bzw. weiterentwickeln</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sichtung bestehender Leitlinien, Strategien und Richtlinien nach Kriterien zur altersbewegungsfreundlichen Gestaltung des OeR (u. a.: Parkleitbild, STEP, Masterplan Verkehr, MA 25 - Kompetenzstelle barrierefreies Planen, Bauen und Wohnen in Wien, Leitstelle für alltags- und frauengerechtes Planen und Bauen, MA19 - Leitbild öffentlicher Raum)</li> <li>- Erstellung einer Bestandsaufnahme</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestandsaufnahme liegt vor</li> </ul>  |

| Thema | Ziele   | Maßnahmen  | Überprüfung                                 |
|-------|---|--|---|
|       | Beispiele:<br>- barrierefreie öffentliche Räume<br>- barrierefreie öffentliche Verkehrsmittel<br>- ausreichende Sitzmöglichkeiten für Bewegungspausen   | - Vergleich mit nationalen und internationalen Standards<br>- Erfahrungen und Vorschläge der Nutzer/innen einholen (mögliche Methoden: Fokusgruppen, Interviews, Literaturstudie, ...)   |   |
|       | - sichere Gestaltung von Radwegen<br>- sichere, beleuchtete öffentliche Gehwege/Parks<br>- intergenerative Aspekte beachten für ein gutes Miteinander im öffentlichen Raum  | - in Abhängigkeit von den Ergebnissen der Bestandsaufnahme ggf. Bestellung einer Arbeitsgruppe mit Vertreter(inne)n möglichst aller für den OeR zuständigen Magistrate und Organisationen  |   |
|       | - barrierefreie altersgerechte Bewegungsgelegenheiten<br>- verkehrsgünstig erreichbare altersgerechte Bewegungsgelegenheiten  | - Arbeitssitzungen (Kontinuität)   | - regelmäßige Sitzungen haben stattgefunden |
|       | - sichere und attraktive altersgerechte Bewegungsgelegenheiten<br>- niedrigschwellig zugängliche altersgerechte Bewegungsgelegenheiten<br>- Alternativ-Bewegungsangebote bei schlechter Witterung, insbesondere im Winter z. B. in Fit und Fun-Hallen | - gemeinsame (alle Dienststellen aus der Arbeitsgruppe) Erstellung eines Katalogs an Standards zur altersbewegungsfreundlichen Gestaltung des OeR mit besonderer Berücksichtigung von Bewegungsgelegenheiten und Konkretisierung für einzelne Institutionen und Anbieter | - Katalog ist erstellt                      |
|       | - Formen: ausgeschilderte Walking Miles, Nordic-Walking-Strecken, Radwege, Aktiv-Parks, Meeting-Points etc.<br>- Nutzung des öffentlichen Raums durch Anbieter  | - Berücksichtigung der den OeR betreffenden Vorschläge der AG „Angebot und Anbieter“ in der AG zu Erstellung an Standards zur altersbewegungsfreundlichen Gestaltung des OeR<br>- Pilotprojekte werden durchgeführt  | - Pilotprojekte wurden durchgeführt         |

| Thema | Ziele  | Maßnahmen   | Überprüfung  |
|-------|--|---|--|
|       | <p style="text-align: center;"><b>3.</b></p> <p><b>Katalog an Standards verbreiten und die Aufmerksamkeit auf den öffentlichen Raum als kostengünstige Infrastrukturressource lenken</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbreitung und Bewerbung des Katalogs und der spezifischen Empfehlungen für einzelne Institutionen und Anbieter</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Katalog wurde an alle relevanten Dienststellen verteilt</li> </ul>  |
|       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veranstaltung zur Präsentation des Katalogs (Plattform)</li> <li>Zielgruppe: Institutionen, Öffentlicher Raum und Anbieter</li> <li>- Ziel der Veranstaltung: Start für Umsetzung und Kommunikation mit Anbietern zur Nutzbarkeit des OeR für Bewegungsangebote</li> </ul> |  |
|       | <p style="text-align: center;"><b>4.</b></p> <p><b>Standards für eine altersbewegungsfreundliche Gestaltung des OeR in diversen Leitlinien der Stadt Wien berücksichtigen</b></p>            |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Standards für eine altersbewegungsfreundliche Gestaltung des OeR sind in allen relevanten Leitlinien der Stadt Wien integriert</li> </ul> |

**Aktionsfeld 4: Übergeordnete Maßnahmen zur Implementierung des Aktionsplans**

| Thema                            | Ziele  | Maßnahmen  | Überprüfung   |
|----------------------------------|--|--|---|
| Öffentlichkeitsarbeit            | Corporate Identity schaffen  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Logo des Wiener Aktionsplans kreieren</li> <li>- Flyer drucken</li> <li>- Aktionsplan drucken</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Logo existiert</li> <li>- Flyer liegt vor</li> <li>- Aktionsplan liegt vor</li> </ul>            |
|                                  | Umsetzung des Aktionsplans durch zielgerichtete PR-Maßnahmen unterstützen  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enquete zum Thema Bewegung und ältere Menschen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Vorstellen des Aktionsplans</li> <li>o Diskussion der und Inputs zu den drei Aktionsfeldern</li> </ul> </li> </ul> | - Enquete durchgeführt  |
|                                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- fortlaufende Öffentlichkeitsarbeit für altersgerechte, wohnortnahe Bewegungsangebote und Bewegungsmöglichkeiten durch geeignete Medien</li> </ul>   | - Maßnahmen durchgeführt  |
| Finanzierung                     | Implementierung des Aktionsplans durch finanzielle Unterstützung absichern   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- anschauliche Informationen vorbereiten</li> <li>- Kofinanzierung durch finanzstarke Kooperationspartner wird angestrebt</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gespräche durchgeführt</li> <li>- Finanzierung einzelner Maßnahmen ist sichergestellt</li> </ul> |
| Koordination & Weiterentwicklung | Kontinuierliche Umsetzung und Weiterentwicklung/Adaptation des Aktionsplans durch kommunikative und koordinative Maßnahmen gewährleisten | <ul style="list-style-type: none"> <li>- regelmäßige Treffen aller Mitwirkenden am Aktionsplan organisieren (vgl. „Senior(inn)enfrühstück“)</li> <li>o Update der bislang umgesetzten Ziele</li> <li>o konkrete Ziele für die nächste Periode formulieren</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- regelmäßige Treffen haben stattgefunden</li> </ul>   |

## 8 | IDEENPOOL

*Ideen für weiterführende Aktivitäten*

| Thema   | Ziele   | Maßnahmen   | Überprüfung   |
|---|---|---|---|
| <b>Ad Aktionsfeld 1:</b><br><b>Zentrales System zur Information über Bewegungsangebote und Bewegungsmöglichkeiten</b> | <b>Zentrales System zur Information über Bewegungsangebote und Bewegungsmöglichkeiten erstellen und implementieren</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erstellung eines Informationssystems in Erweiterung eines bestehenden Systems (vgl. Vienna GIS) mit den relevanten Dienststellen der Stadt Wien initiieren</li> <li>- Implementierung des von Anbietern erstellten „Ampelsystems“ (= Hinweis auf qualitätsgesicherte Angebote unterschiedlicher Kategorie) in eine zentrale Datenbankstruktur in Form eines Pilotprojekts</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Datenbankstruktur liegt vor</li> <li>- Pilotprojekt wird in ausgewählten Bezirken durchgeführt</li> </ul>  |
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erweiterung der Datenbankstruktur auf alle Wiener Bezirke</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbieter sind über eine zentrale Datenbank vernetzt und Informationen über Bewegungsangebote sind für Nutzer/innen zentral abrufbar</li> </ul>   |
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewerbung der Datenbank durch geeignete Medien</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Datenbank wird beworben</li> </ul>   |
| <b>Ad Aktionsfeld 2:</b><br><b>Angebots-Qualitätsstandards</b>  | <b>Schaffung bzw. Erweiterung eines (bestehenden) Qualitätssiegels für geprüfte Bewegungsangebote für ältere Menschen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einigung aller Anbieter auf ein gemeinsames Qualitätssiegel, das nur Angeboten verliehen wird, die die Qualitätsstandards erfüllen</li> <li>- Angebote erscheinen im Angebotskatalog der verschiedenen Anbieter unter diesem gemeinsamen Qualitätssiegel</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qualitätssiegel erstellt</li> <li>- Vergabe der Qualitätssiegel offiziell geregelt</li> <li>- Qualitätsgesicherte Angebote werden unter diesem Qualitätssiegel von den verschiedenen Anbietern beworben</li> </ul> |

| Thema   | Ziele  | Maßnahmen  | Überprüfung   |
|---|--|--|---|
| <b>Ad Aktionsfeld 2:</b><br><b>Qualitätsgesicherte Weiterentwicklung der Angebote</b> | <b>Bewegungsangebote des Wiener Aktionsplans permanent weiterentwickeln</b><br><br>Beispiele:<br>- Implementierung neuer wissenschaftlicher Inhalte<br>- Einbindung neuer Entwicklungen  | - bestehendes Netzwerk aufrechterhalten und erweitern, um neuere Entwicklungen zu besprechen und ihre Einbindungsmöglichkeiten zu beurteilen   | - anlassbezogene Sitzungstermine finden statt<br>- Vorschläge werden erarbeitet und vorgelegt |
|   |  | - Implementierung neuerer Bewegungsangebote in das Programm der Anbieter   | - Programme mit gekennzeichneten neuen Angeboten  |
| <b>Ad Aktionsfeld 2:</b><br><b>Gemeinsame Evaluierung der Bewegungsangebote</b>       | <b>Gemeinsames Konzept für die Evaluierung der Bewegungsangebote, die im Rahmen des Wiener Aktionsplans angeboten werden, erstellen und implementieren</b><br><br>Beispiele:<br>- Input-Evaluation<br>- Prozess-Evaluation<br>- Outcome-Evaluation | - Erstellung eines Konzepts zur Evaluierung der Bewegungsangebote des Wiener Aktionsplans möglichst alle Anbieter von Bewegungsangeboten für ältere Menschen in Wien (Bildungseinrichtungen, karitative Organisationen, Sportverbände) | - Evaluierungskonzept liegt vor   |
|   |  | - schriftliche Vereinbarung, dass möglichst alle Anbieter in regelmäßigen Abständen ihre Bewegungsangebote nach den vorgegebenen Kriterien evaluieren bzw. evaluieren lassen   | - Vereinbarung der Anbieter liegt vor   |
|   |  | - Einwerbung finanzieller Ressourcen zur Finanzierung von Evaluationen bei möglichen unterstützenden Partnern  |   |

## LITERATURANGABEN

- Bachinger, E. (Red.). (2003). *Lebenserwartung und Mortalität in Wien*. Wien: Magistrat der Stadt Wien, Bereichsleitung für Gesundheitsplanung und Finanzmanagement. Zugriff am 8.4.2010 unter <http://www.wien.gv.at/who/schwerpunktberichte/lebenserwartung/pdf/gesamt.pdf>
- EU-Arbeitsgruppe „Sport & Gesundheit“. (2008). *EU-Leitlinien für körperliche Aktivität. Empfohlene politische Maßnahmen zur Unterstützung gesundheitsfördernder körperlicher Betätigung*. Zugriff am 8.4.2010 unter [http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa\\_guidelines\\_4th\\_consolidated\\_draft\\_de.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_de.pdf)
- Fellner, G. (2007). *Kleinräumige Bevölkerungsprognose für Wien 2005 bis 2035*. Wien: MA 18, Stadtentwicklung und Stadtplanung. Zugriff am 8.4.2010 unter <http://www.wien.gv.at/stadtentwicklung/studien/pdf/b008005.pdf>
- Globales Komitee für Bewegung, Internationale Gesellschaft für Bewegung und Gesundheit. (Hrsg.). (2010). *Die Toronto Charta für Bewegung: ein Aufruf zum Handeln*. Zugriff am 26.8.2010 unter <http://www.globalpa.org.uk/pdf/torontocharter-german-20may2010.pdf>
- STATISTIK AUSTRIA. (Hrsg.). (2007). *Österreichische Gesundheitsbefragung 2006/2007. Hauptergebnisse und methodische Dokumentation*. Wien: STATISTIK AUSTRIA. Zugriff am 8.4.2010 unter [http://www.statistik.at/web\\_de/dynamic/statistiken/gesundheit/publdetail?id=4&listid=4&detail=457](http://www.statistik.at/web_de/dynamic/statistiken/gesundheit/publdetail?id=4&listid=4&detail=457)
- STATISTIK AUSTRIA. (Hrsg.). (2009). *Ergebnisse im Überblick: Bevölkerungsprognose - Wien*. Wien: STATISTIK AUSTRIA. Zugriff am 26.8.2010 unter [http://www.statistik.at/web\\_de/static/ergebnisse\\_im\\_ueberblick\\_bevoelkerungsprognose\\_-\\_wien\\_027317.pdf](http://www.statistik.at/web_de/static/ergebnisse_im_ueberblick_bevoelkerungsprognose_-_wien_027317.pdf)
- STATISTIK AUSTRIA. (Hrsg.). (2009). *Bevölkerungsvorausschätzung 2009-2050 sowie Modellrechnung bis 2075 für Österreich*. Wien: STATISTIK AUSTRIA. Zugriff am 26.8.2010 unter [http://www.statistik.at/web\\_de/static/bevoelkerungsvorausschaetzung\\_2009-2050\\_sowie\\_modellrechnung\\_bis\\_2075\\_fuer\\_027385.pdf](http://www.statistik.at/web_de/static/bevoelkerungsvorausschaetzung_2009-2050_sowie_modellrechnung_bis_2075_fuer_027385.pdf)
- STATISTIK AUSTRIA. (Hrsg.). (2009). *Bevölkerungsvorausschätzung 2009-2050 sowie Modellrechnung bis 2075 für Wien*. Wien: STATISTIK AUSTRIA. Zugriff am 26.8.2010 unter [http://www.statistik.at/web\\_de/static/bevoelkerungsvorausschaetzung\\_2009-2050\\_sowie\\_modellrechnung\\_bis\\_2075\\_fuer\\_027394.pdf](http://www.statistik.at/web_de/static/bevoelkerungsvorausschaetzung_2009-2050_sowie_modellrechnung_bis_2075_fuer_027394.pdf)
- STATISTIK AUSTRIA. (Hrsg.). (2010). *Demographische Indikatoren 1961-2009 für Wien*. Wien: STATISTIK AUSTRIA. Zugriff am 26.8.2010 unter [http://www.statistik.at/web\\_de/static/demographische\\_indikatoren\\_1961-2009\\_fuer\\_wien\\_031686.pdf](http://www.statistik.at/web_de/static/demographische_indikatoren_1961-2009_fuer_wien_031686.pdf)
- Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.-C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health. (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich. (Hrsg.). *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. Wien: Eigenverlag.
- Wetterich, J., Eckl, S. & Schabert, W. (2009). *Grundlagen zur Weiterentwicklung von Sportanlagen* (1. Aufl.). Köln: Sportverlag Strauß.
- World Health Organization. (Hrsg.). (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Zugriff am 26.8.2010 unter [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

**Autorinnen & Autor (alphabetisch):**

Ass.-Prof. Dr. Rosa Diketmüller

E-Mail: [rosa.diketmueller@univie.ac.at](mailto:rosa.diketmueller@univie.ac.at)

Mag. Ursula Hübel

E-Mail: [ursula.huebel@wig.or.at](mailto:ursula.huebel@wig.or.at)

Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb

E-Mail: [michael.kolb@univie.ac.at](mailto:michael.kolb@univie.ac.at)

Mag. Christina Steininger

E-Mail: [christina.steininger@univie.ac.at](mailto:christina.steininger@univie.ac.at)

**Zitiervorschlag:**

Kolb, M. , Steininger, C., Hübel, U. & Diketmüller, R. (2010). *PASEO – Bewegtes Altern in Wien. Wiener Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen*. Wien: Eigenverlag.

