

Fit im Alter mit Bewegung = En forme malgré l'âge grâce à l'activité physique

Autor(en): **Knigge, Mathias**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Anthos : Zeitschrift für Landschaftsarchitektur = Une revue pour le paysage**

Band (Jahr): **52 (2013)**

Heft 3: **Gesundheit = Santé**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-391184>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Fit im Alter mit Bewegung

Werden Bewegungsangebote für ältere Menschen im öffentlichen Raum richtig eingesetzt, haben sie ein grosses gesundheitsförderndes Potenzial. Im Wettstreit der unterschiedlichen Anforderungen müssen jedoch klare Entscheidungen getroffen werden. Kompromisslösungen bieten nur selten das Maximum der erwünschten Resultate.

En forme malgré l'âge grâce à l'activité physique

Si les offres d'activités physiques pour les personnes âgées sont correctement mises en œuvre dans l'espace public, leur effet bénéfique sur la santé aura un important potentiel. Dans la concurrence entre les différentes exigences, des décisions claires doivent toutefois être prises. Les solutions de compromis ne permettent que rarement d'atteindre pleinement les résultats souhaités.

Mathias Knigge

Altersgerechte Wohnformen, ein barrierefreies Lebensumfeld und unterstützende Dienstleistungen sind Kernthemen, wenn es um gesundheitserhaltende und -fördernde Massnahmen für ältere Menschen geht. Das Ziel eines möglichst auch im Alter selbstständigen Lebens steht hierbei an oberster Stelle. Neben der Ernährung spielt ausreichende Bewegung eine herausragende Rolle. Um Bewegungsarmut im Alter vorzubeugen, können Angebote in öffentlichen Grünanlagen einen wichtigen Beitrag leisten, denn schon kleine körperliche Aktivitäten haben eine beträchtliche Wirkung. Konzepte, die einen leichten Einstieg bieten, fördern, ohne zu überfordern. Sie erreichen auch Menschen, die sich aufgrund ihrer inneren Einstellung oder körperlicher Beschwerden mit Bewegung schwertun. Gleichzeitig muss durch eine attraktive und nicht auf körperliche Defizite fokussierte Gestaltung eine hohe Akzeptanz angestrebt werden, die ein breites Nutzerfeld nicht nur erreicht, sondern auch hält.

Zielgruppe klar definieren

Öffentliche Bewegungsangebote können niemals für alle Menschen gleichermaßen funktionieren. Dies insbesondere auch deshalb, weil inzwischen eine Altersspanne zwischen zwei bis über hundert Jahren berücksichtigt werden muss. Entsprechend verschieden sind die Bedürfnisse an Bewegung und Sicherheit. Für eine zunehmende Ausrichtung auf ältere Nutzer sprechen zwei Argumente: Erstens gibt es bisher nur wenige Angebote, und zweitens steigt die Anzahl älterer Menschen in den meisten Regionen, und mit ihnen die Ausgaben im Gesundheitswesen.

Niederschwellige, abgestimmte Angebote bieten einen guten Einstieg und fördern das Interesse an der

Des formes d'habitat adaptées à l'âge, un cadre de vie sans obstacles et des services d'aide constituent des thèmes centraux lorsqu'il est question de mesures permettant le maintien et l'amélioration de la santé tout au long de la vie. L'objectif de rester aussi autonome que possible pendant le processus de vieillissement constitue à cet égard la priorité. Parallèlement à l'alimentation, une activité physique suffisante joue un rôle décisif. Pour prévenir la faiblesse d'activité lors de la vieillesse, des offres dans les espaces verts publics peuvent apporter une



1

L. Michow & Sohn GmbH (5)



2

1,2 Bewegungsparcours für ältere Menschen in Grimmen (D). Elemente wie Balancebalken können in die Pflasterung eingelassen und in Gestaltungskonzepte integriert werden. Parcours pour personnes âgées à Grimmen (D). Les engins peuvent être posés sur les revêtements et intégrés dans l'aménagement.

3-5 Angebote zum Armtraining im Sitzen oder Nordic-Walking im Stehen sind gute Möglichkeiten, um unverbindlich Aktivitäten auszuprobieren. Die Sitzbank hat Aussparungen für Gehstöcke. Anlage am Nauener Platz, Berlin. Les offres d'entraînement des bras ou bien de marche nordique en position debout représentent de bonnes solutions pour essayer sans engagement des activités. Banc de repos avec découpes pour cannes.

Bewegung, ohne dass hohe Leistungen oder Fähigkeiten vorausgesetzt werden. Die im Mai 2012 erschiene Norm DIN 79000 «Standortgebundene Fitnessgeräte im Aussenbereich – Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren» bietet Hilfestellung für Auswahl und Installation der Geräte.¹

Barrierefrei und sicher

Für ältere Menschen wirken vertraute Bewegungsmuster und ansprechende Analogien besonders motivierend. Eine zurückhaltende, aber hochwertige Gestaltung vermeidet Assoziationen zu einem Spielplatz oder rein defizitorientiertem «Therapieangebot».

Ein sensibler Punkt ist das jeweilige Umfeld der Anlagen. Neben dem barrierefreien Zugang sind aufgrund des gesteigerten Sicherheitsbedürfnisses ein guter Überblick, Beleuchtung und ausreichende Sitzgelegenheiten wichtig. Letztere sollten nicht nur ausgewogen beschattet sein, sondern auch eine abgestimmte Geometrie haben. Gut, wenn sie zudem unauffällig Unterstützung bieten, wie mit Aussparungen für Gehstöcke. Auch ausreichend Raum für Roll-

contribution importante car même de petites activités ont un effet considérable. Des concepts qui proposent une initiation légère sont à même d'encourager sans risque de surmenage. Ils s'adressent aussi à des personnes qui éprouvent des difficultés de déplacement en raison de leur attitude ou de douleurs corporelles. Par une conception attractive et non focalisée sur les déficits corporels, il convient parallèlement de viser une haute acceptation qui non seulement atteint un large champ d'utilisateurs, mais aussi le conserve.

Une définition claire du groupe cible

Les offres d'activités physiques publiques ne fonctionnent pas de la même façon pour toutes les personnes. Notamment du fait qu'il s'agit aujourd'hui de considérer une tranche d'âge comprise entre deux et cent ans et plus. Les besoins en activité physique et en sécurité sont d'autant plus divers. Deux arguments jouent en faveur d'une focalisation sur les utilisateurs plus âgés: d'une part, les offres sont jusque-là faibles et, d'autre part, le nombre de personnes âgées aug-



3



4



5

toren und Rollstühle ist sinnvoll, wenn dieser beiläufig vorgesehen wird. Offensichtliche Speziallösungen wie integrierte Aufstehhilfen können den Fokus schnell wieder auf die – vermeintlichen – Defizite lenken und auf Ablehnung stossen.

Demographischer Wandel als kommunale Aufgabe

Die steigende Überalterung der Gesellschaft ist eines der zentralen kommunalen Zukunftsthemen. Es muss entschieden werden, wie künftig auf einzelne Nutzergruppen eingegangen wird. Bisher fehlen ganzheitliche Konzepte. Es reicht nicht, Fitnessanlagen um wenige Geräte für ältere Menschen zu ergänzen oder diese mitten in den Bewegungsflächen von Kinderspielplätzen zu platzieren. Auch kann nicht erwartet werden, dass Senioren Klimmzugstangen in zwei Meter Höhe nutzen. Es zeigt sich hier ein nach wie vor hoher Beratungsbedarf bei den Entscheidungsträgern.

Von abgestimmten Bewegungsangeboten profitiert die Gruppe der heute über 60-Jährigen besonders. Wenn auch jüngere Menschen diese Anlagen nutzen, ist das ein schöner Nebeneffekt.

Konsens ist inzwischen, dass Anlagen, die als «Seniorenspielplatz» bezeichnet werden, polarisieren. Anstatt durch erkennbare Speziallösungen Nutzer als tobende Rentner darzustellen, werden erfolgreiche Konzepte genau auf die Wünsche und Bedürfnisse der alternden Mehrheit eingehen.

mente dans la plupart des régions et, avec elles, les dépenses en matière de santé.

Des offres accessibles et ciblées fournissent une bonne initiation et incitent à exercer des activités physiques sans pour autant exiger des prestations ou des compétences de haut niveau. La norme DIN 79000 parue en mai 2012 «Appareils de fitness liés au site et pour l'extérieur – prescriptions en matière de sécurité et méthodes de contrôle» facilite le choix et l'installation des appareils.¹

Sans obstacles et fiable

Les types de mouvements familiers et les analogies séduisantes s'avèrent particulièrement motivants pour les personnes âgées. Une conception discrète, mais de grande qualité permet d'éviter les associations avec un terrain de jeux ou une «offre thérapeutique» purement orientée vers le déficit. L'environnement de l'installation constitue un point sensible. Outre l'accès sans obstacles, une perception visuelle et un éclairage satisfaisant, ainsi qu'un nombre suffisant de sièges sont importants au regard du besoin de sécurité croissant. Ces lieux doivent enfin non seulement bénéficier d'un ombrage équilibré, mais aussi avoir une géométrie appropriée. C'est encore mieux si des dispositifs d'aide discrets, comme des découpes pour cannes, sont prévus. Une place suffisante devra également être conçue – si possible de façon incidente – pour les déambulateurs et les fauteuils roulants. Des solutions spécifiques trop visibles comme des aides intégrées au redressement peuvent rapidement renvoyer aux déficits – supposés – et entraîner un rejet.

L'évolution démographique, une mission pour les communes

Le vieillissement croissant de la société devient l'un des principaux thèmes d'avenir pour les communes. Il convient de s'interroger sur la prise en charge dans le futur des différents groupes d'utilisateurs. Les concepts globaux font jusqu'à présent défaut. Il ne suffit pas d'ajouter quelques appareils destinés aux personnes âgées dans les espaces de fitness ou de les disposer sur les aires de déplacement des zones de jeux d'enfants. Il ne faut pas non plus s'attendre à ce que les seniors utilisent des barres de traction placées à deux mètres de haut. Comme avant, une demande importante de conseil de la part des décideurs se manifeste dans ce domaine.

Le groupe des personnes au-delà de 60 ans profite particulièrement des offres d'activités physiques appropriées. Le fait que les jeunes utilisent aussi ces installations est un bel effet secondaire.

Nous savons aujourd'hui que les installations qualifiées d'«aires de jeux pour seniors» divisent. Plutôt que de présenter les utilisateurs comme des retraités déchainés pour lesquelles on crée des solutions spéciales et reconnaissables, des concepts réussis permettront de répondre précisément aux souhaits et aux besoins d'une majorité vieillissante.

¹ Die DIN 79000 legt sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren für standortgebundene, frei zugängliche Fitnessgeräte in Aussenbereichen fest. Dies betrifft Anlagen für Personen ab 14 Jahre, keine Spielplatzgeräte, auch wenn sie den Anforderungen dieser Norm entsprechen.

La norme DIN 79000 définit des exigences en matière de sécurité et des méthodes d'essais pour des appareils de fitness liés au site, accessibles à tous et disposés en plein air. Cela concerne les installations pour les personnes au-delà de 14 ans, et non les appareils pour aires de jeux, même si ces derniers correspondent aux exigences de cette norme.