

# Pressekonferenz zu „Bewegt im Park“ in diesem Sommer



© Dachverband der Sozialversicherungsträger/APA-Fotoservice/tesarek

v.l. Beate Schrott, Peter McDonald, Siegfried Robatscher, Werner Kogler, Hermann Krist, Peter Lehner, Manuela Stöckl und Florian Gschaider.

Am Dienstag, den 23. Juni 2020, fand beim Palmenhaus im Wiener Burggarten das Pressegespräch zum „Bewegt im Park“-Programm dieses Sommers statt. Die Teilnehmer waren: Werner Kogler (Vizekanzler & Sportminister), Peter Lehner (Vorsitzender der Konferenz der SV-Träger), Hermann Krist (ASKÖ-Präsident), Siegfried Robatscher (ASVÖ-Präsident), Peter McDonald (Sportunion-Präsident), Beate Schrott (Leichtathletin & Unterstützerin der Initiative), Florian Gschaider und Manuela Stöckl (Dancing Stars-Gewinner & Trainer bei „Bewegt im Park“).

## Unkompliziert, ohne jedwede Anmeldung sowie für jedes Alter

Ob Yoga, Ballsport oder Tanzen – 500 vielfältige, kostenlose „Bewegt im Park“-Kurse laden von 22. Juni bis 15. September zum Mitmachen ein. In der fünften Saison ist die Initiative erstmals in ganz Österreich vertreten und somit auch in Vorarlberg. Vizekanzler Werner **Kogler** beim Pressegespräch dazu: „*Mich begeistert bei dieser Kooperation mit dem Dachverband der Sozialversicherungsträger und den Sport-Dachverbänden, dass Menschen hier in ihrem Alltag abgeholt werden. Egal welches Al-*

*ter und egal welches Fitnesslevel – bei ‚Bewegt im Park‘ steht die Freude an der Bewegung und die Freiwilligkeit immer im Vordergrund.“* Peter **Lehner**, Vorsitzender der Konferenz der Sozialversicherungsträger, erklärte: „*Bewegung ist ein Baustein für ein gesundes Leben. Mit ‚Bewegt im Park‘ kann man viele Sportarten kennenlernen, ausprobieren und seine neue Lieblingssportart entdecken. Wir wollen alle Österreicher zu mehr Sport ermutigen.“*

Seit Sommer 2016 finanzieren der Dachverband der Sozialversicherungsträger und das Sportministerium kostenlose Bewegungsangebote. Zahlreiche professionelle Trainer der Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und der Sportunion motivieren die Teilnehmer und geben Tipps, um gesund und fit zu bleiben. Die Trainer achten auf alle Bedürfnisse und *der Spaß kommt auch nicht zu kurz!* „*Wir werden im Zuge unserer Sommersportoffensive Österreichs Parks rocken und unser Land von jung bis alt fit machen*“, so der frühere Vorsitzende des Hauptverbandes und nunmehrige Sportunion-Präsident Peter **McDonald**.

*Fortsetzung auf Seite 246*

Fortsetzung  
„Pressekonferenz  
„Bewegt im Park“.

### Positives Feedback – Vervierfachung der Kursanzahl seit dem Start

Die Kursanzahl wurde seit dem Jahr 2016 vervierfacht: Externe Umfragen haben gezeigt, dass 99 Prozent der Kurse mit „sehr gut“ bewertet werden – das zeigt die überaus hohe Zufriedenheit der Teilnehmer. Pro Treffen nehmen durchschnittlich elf Personen bei gleichmäßiger Altersverteilung teil.

Beate **Schrott**: „Ich denke, dass eine so tolle Initiative eine große Hilfestellung sein kann. Man kann verschiedene Sportarten und Bewegungsformen ausprobieren und hoffentlich das finden, was für einen das richtige ist. Ich kann mir gut vorstellen, die eine oder

andere Bewegungseinheit selbst auszuprobieren, wenn ich meine aktive Karriere beendet habe und auf der Suche bin nach einer neuen Sportart anstelle der Leichtathletik.“ Und Florian **Gschaider** sowie Manuela **Stöckl** abschließend: „Das ist eine Vorzeigeeinitiative, die maßgeblich zu mehr Bewegung in der Bevölkerung führt!“

### Information

Mehr Infos wie Termine und Orte in allen Bundesländern findet man unter [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at).

Bei den Kursen wird natürlich auf alle zum jeweiligen Zeitpunkt aktuellen Corona-Regelungen geachtet.

## Pension Aktiv – der Startschuss in einen neuen Lebensabschnitt



v.l. Birgit Brunner (PROGES), Brigitte Tonhäuser (ÖGK), Sebastian Hirmann (SVS), Werner Bencic (ÖGK), Alexander Marx (SVS), Sonja Glatz (PROGES), Julia Felix (BVAEB), Susanne Hölzl-Koch (ÖGK) und Elisabeth Lackner-Gansberger (PROGES) – Train-the-Trainer-Seminar „Gesundheitskompetenz-Coaching“.

Der Pensionsantrittskurs „Pension Aktiv“ ist ein burgenländisches Pilotprojekt zur Kompetenzerweiterung und Förderung der Gesundheit jener Personen, die unmittelbar vor ihrem beruflichen Ruhestand stehen.

### Sozialversicherung, Sport und Wissenschaft vereint

Bei HEPA Burgenland (Health Enhancing Physical Activity) handelt es sich um ein sektorenübergreifendes Projekt, an dem alle österreichischen Sozialversicherungsträger, die Sportdachverbände (ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION) und die Medizinische Universität Wien maßgeblich an der Steuerung und Umsetzung beteiligt sind. Die Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen ist als Projektträger für die Koordination von HEPA Burgenland zuständig.

Neben dem Aufbau von regionalen Gesundheitssportprogrammen (Jackpot.fit) für 50- bis 70-Jährige wird dem Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand

ein besonderer Schwerpunkt gewidmet. Diese Schnittstelle soll sowohl den Einstieg ins Gesundheitssportprogramm ebnen als auch den Pool an Multiplikatoren (als potenzielle Jackpot.fit-Trainer) erweitern. Nicht zuletzt soll „Pension Aktiv“ eine Initialzündung zu einem gesunden und aktiven Lebensstil im Alter geben.

### Wozu „Pension Aktiv“?

Der Pensionsantritt stellt ein einschneidendes Lebensereignis und eine Herausforderung für die Gesundheit dar. Der Pensionsantritt ist einerseits mit dem Wegfallen bestehender Gesundheitsressourcen verbunden und bietet andererseits die Chance neue Aufgabenfelder und motivierende Tätigkeitsbereiche zu erschließen.

Im Burgenland wurde von der Sozialversicherung gemeinsam mit der Medizinischen Universität Wien ein innovatives Modell eines Pensionsantrittskurses entwickelt und im Herbst 2019 pilotiert. Ziel des Pilotkurses war es, die zukünftigen Pensionistinnen und Pensionisten auf den kommenden Lebensabschnitt vorzubereiten und mit nützlichen Informationen rund um einen gesundheitsbewussten Lebensstil im Alter auszustatten.

### Mehr als Wissensvermittlung

Im Rahmen eines dreitägigen Aufenthalts in einem Wellnesshotel im Südburgenland werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wissenschaftlich fundierte Vorträge zu verschiedenen Themen wie Gesundheitskompetenz, Sozialkapital, Krankheitsprävention oder Ernährung geboten. Darüber hinaus fließen interaktive Methoden und Workshops sowie täglich aktive Bewegungseinheiten ins Seminarprogramm ein. Zum Abschluss wird eine Auswahl von Vereinen und (Hilfs-) Organisationen zu einer Gesprächsrunde geladen, um den Austausch und die Vernetzung zu lokalen Anlaufstellen für ehrenamtliche Tätigkeiten zu fördern. Dadurch kann bereits vor Ort der Kontakt zu Sportvereinen oder anderen Einrichtungen hergestellt werden.

Am Kurs selbst können Neu-Pensionistinnen und Pensionisten aller Krankenkassen gegen einen Kostenbeitrag von 120,- Euro pro Person inklusive aller Leistungen teilnehmen. Als Begleitperson können sich zusätzlich auch die (Ehe-)Partner der primären Zielgruppe zu denselben Konditionen anmelden.

Die Evaluationsergebnisse des Pilotkurses heben den Bedarf an solchen Angeboten hervor: Der qualitativen Analyse zufolge wurde das Kursformat als passend wahrgenommen und die Erwartungen der Teilnehmer/-innen weitgehend erfüllt.

### Mit Train-the-Trainer-Seminar zum Gesundheitskompetenz-Coach

Da die individuelle Gesundheitskompetenz eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes Altern ist, nimmt dieses Thema einen besonders hohen Stellenwert in „Pension Aktiv“ ein. Unter Gesundheitskompetenz versteht man im Allgemeinen „das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden“.<sup>1</sup>

Das „European Health Literacy Survey“ zeigte bereits im Jahr 2012, dass die österreichische Bevölkerung im Vergleich zu anderen EU-Staaten eine schlechtere allgemeine Gesundheitskompetenz aufweist.<sup>2</sup> Speziell ältere Menschen werden in diesem Zusammenhang als

vulnerable Gruppe klassifiziert. Laut einer Studie des Ludwig-Boltzmann-Instituts für Gesundheitsförderungsforschung verfügen 62 Prozent der Österreicher/-innen zwischen 66 und 75 Jahren nur über eine limitierte Gesundheitskompetenz.<sup>3</sup> Dieser Umstand hat auch Folgen für das österreichische Gesundheitssystem – eine schlechte Gesundheitskompetenz geht mit einem schlechteren Gesundheitsverhalten, einer höheren Krankenhaushäufigkeit und einer geringeren Teilnahme an Gesundheitsangeboten einher.<sup>4</sup>

„Pension Aktiv“ soll hier entgegenwirken und die Gesundheitskompetenz der Teilnehmer stärken. Im Rahmen des Kurses beschäftigen sich die Teilnehmer insbesondere mit folgenden Fragestellungen:

- Wie ergeht es Ihnen mit Informationen zu Gesundheitsfragen?
- Wie können Gespräche mit Behandler optimal gestaltet werden?
- Nach welchen Kriterien können Gesundheitsinformationen kritisch beurteilt werden?

Um die Vortragenden optimal auf diese Inhalte und die Zielgruppe vorzubereiten, wurde das Train-the-Trainer-Seminar „Gesundheitskompetenz-Coaching“ des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherung in der SVS-Landesstelle Burgenland in Eisenstadt abgehalten.

*Sebastian Hirmann, MA*

- 1 Sørensen, K. et al. (2012): Health Literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. In: BMC Public Health, 12:80; <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/80>
- 2 HLS-EU Consortium (2012): Comparative Report of Health Literacy in Eight EU Member States. The European Health Literacy Survey HLS-EU. The international Consortium of the HLS-EU Project.
- 3 Pelikan; Röthlin; Ganahl (2013): Die Gesundheitskompetenz der österreichischen Bevölkerung – nach Bundesländern und im internationalen Vergleich. Abschlussbericht der Österreichischen Gesundheitskompetenz (Health Literacy) Bundesländer-Studie. LBIHPR Forschungsbericht.
- 4 World Health Organization (WHO) (2013): Health Literacy. The solid facts, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/128703/e96854.pdf>

**Save the Date!**

Versorgung von  
Kindern & Jugendlichen -  
Entwicklungen &  
Herausforderungen

7. Symposium zu Kinder- & Jugendgesundheit  
Datum: 21.10.2020  
Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien

\*Vorbehaltlich der dann geltenden COVID-19-Vorgaben

**SV** Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen