

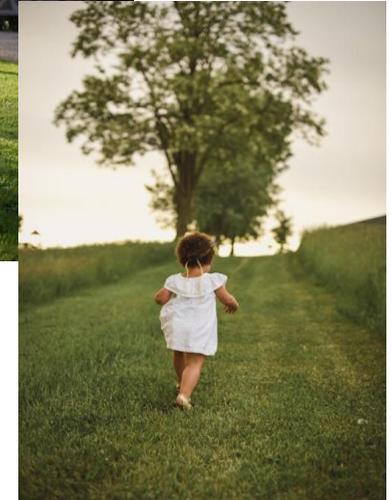
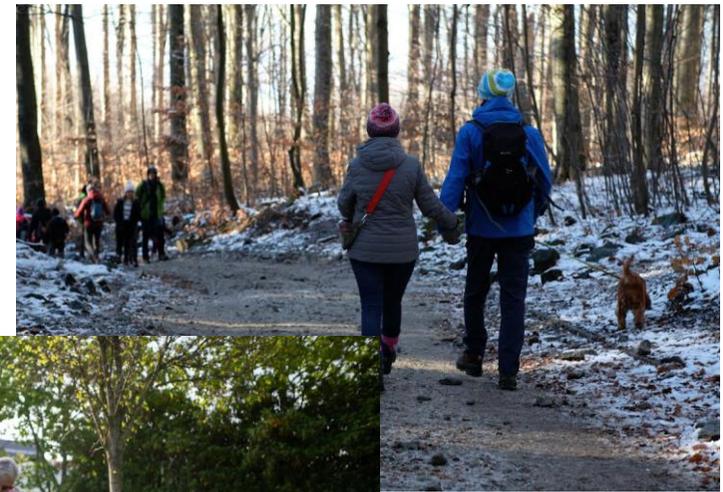
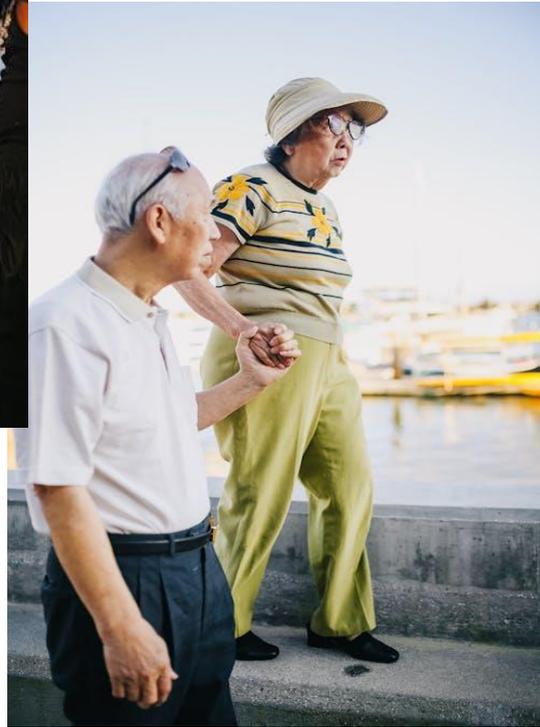
Anpassungsbedarf für eine Gesellschaft im Wandel -Bewegung und Digitales-



Landkreis
Nordwestmecklenburg
wo die Seele lächelt...

Inhalt

1. Einführung
2. Soziodemografische Einordnung
3. Kurzer Blick auf den Landkreis NWM und Grevesmühlen
4. Schlussfolgerungen
5. „Ausflug“ Gesundheitsförderung/ Prävention
6. Anpassungsbedarfe für eine Gesellschaft im Wandel
7. Fazit/ Ausblick Bewegung/ Digitales

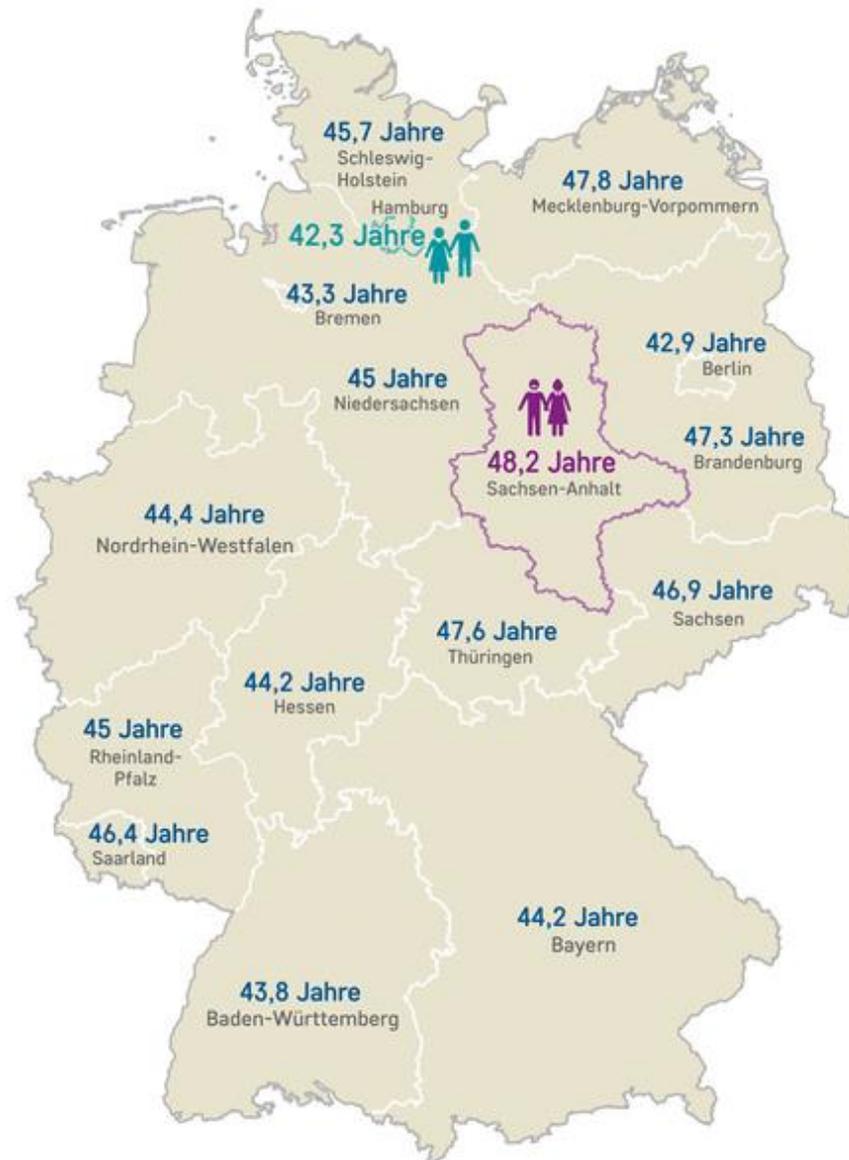


Soziodemografische Einordnung

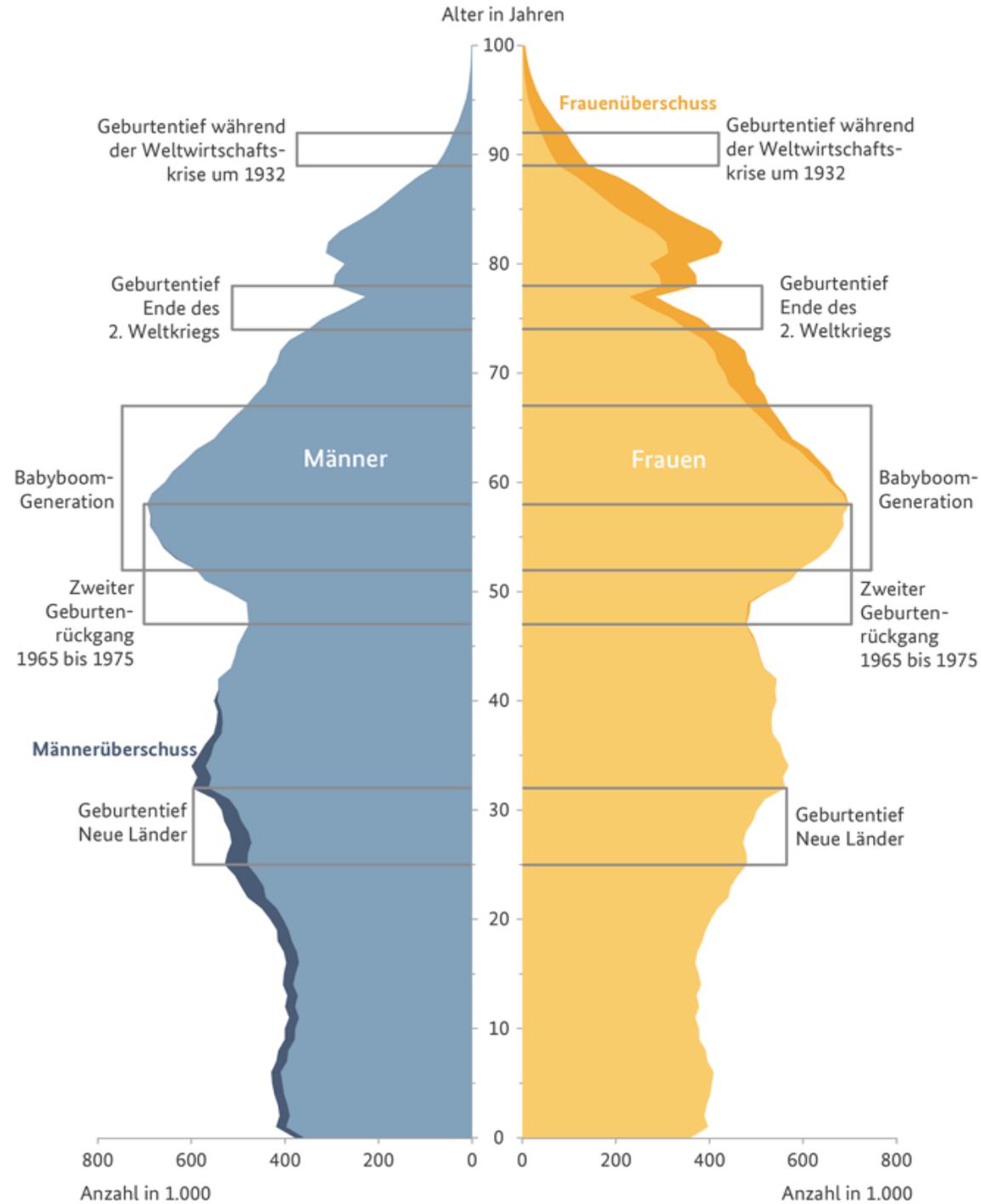
- Bevölkerung wird immer älter
- **Bund**
- Jede 5. Person in Deutschland derzeit älter als 66 Jahre
- die Zahl der Hochbetagten (85+) hat sich von 1991– 2021 mehr als verdoppelt
- **Land M-V**
- Anteil der Personen 65+ steigt kontinuierlich, seit 1990 mehr als verdoppelt
- demgegenüber ist der Anteil der unter 20 jährigen von 28% auf 17% gesunken
- mit ø 47,8 Jahren hatte M-V 2022 die drittälteste Bevölkerung

Durchschnittsalter der Bevölkerung nach Bundesländern

Hamburg am jüngsten, Sachsen-Anhalt am ältesten



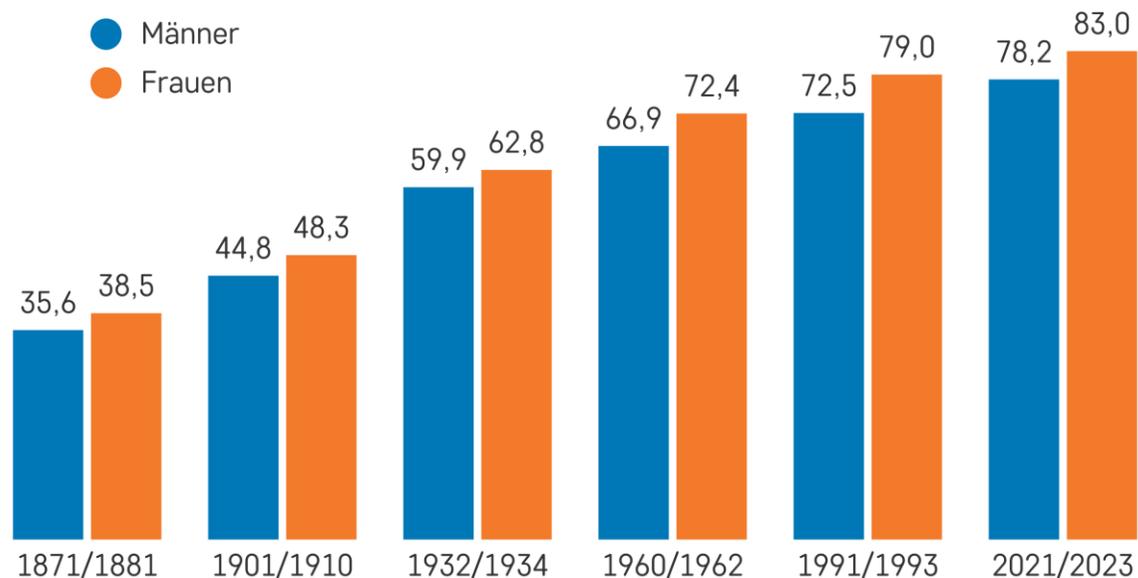
Altersaufbau der Bevölkerung in Deutschland nach demografischen Ereignissen (2022)



Lebenserwartung

Lebenserwartung

Lebenserwartung bei Geburt (in Jahren)



1960/1962: früheres Bundesgebiet

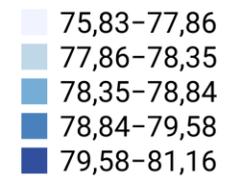
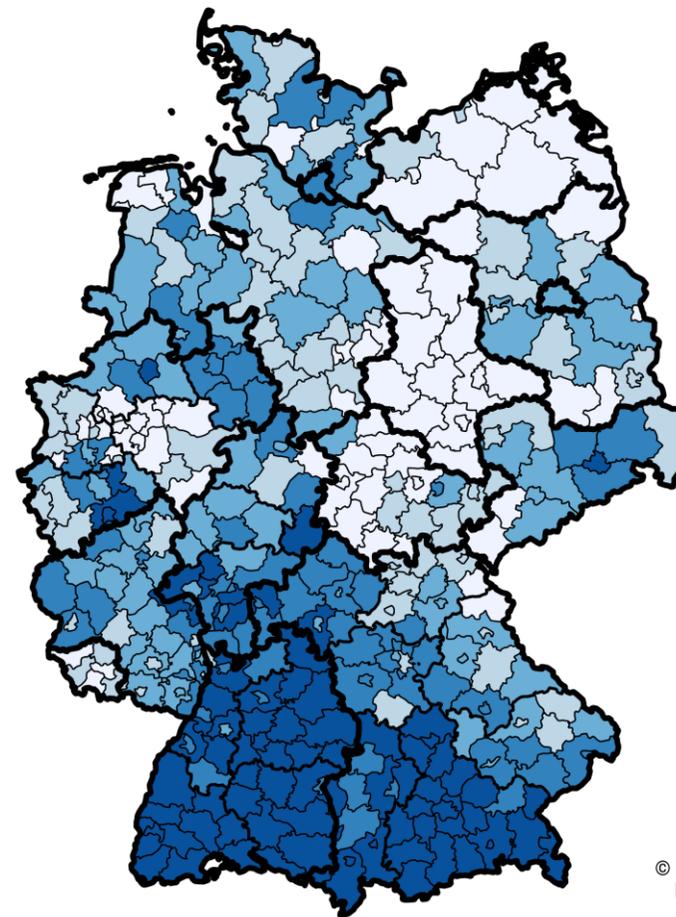
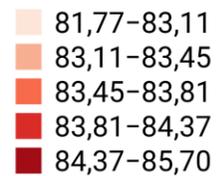
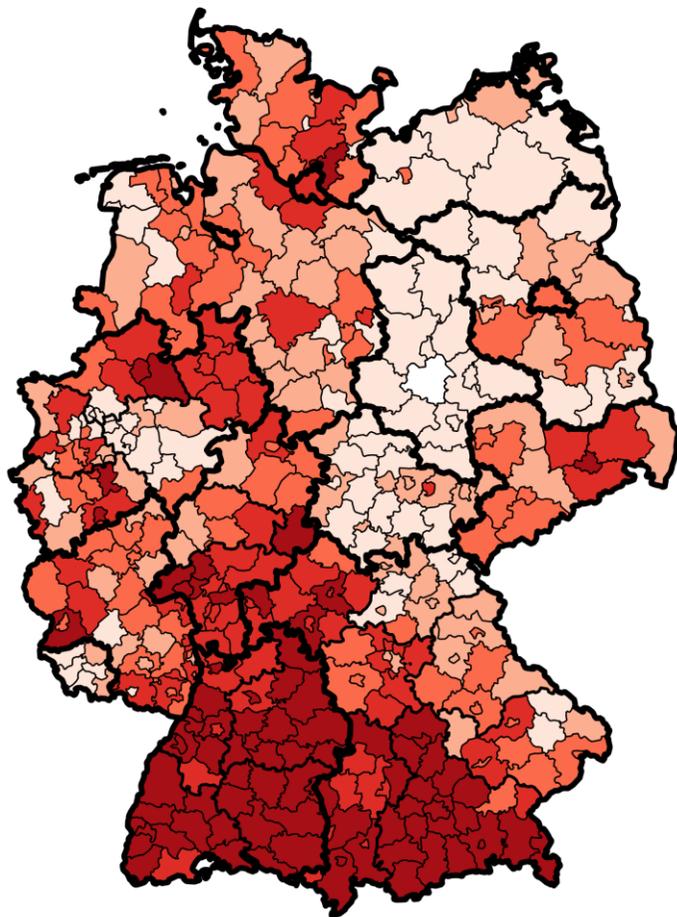
Daten: Statistisches Bundesamt

Grafik: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2024); Bildlizenz: CC BY-ND 4.0



- Lebenserwartung in Deutschland nimmt langfristig zu
- 2021/2023 betrug die Lebenserwartung von Jungen 78,2 Jahre von Mädchen 83,0 Jahre

Die durchschnittliche Lebenserwartung unterscheidet sich in deutschen Landkreisen um bis zu fünf Jahre



© Max-Planck-Institut für demografische Forschung, Rostock, Deutschland

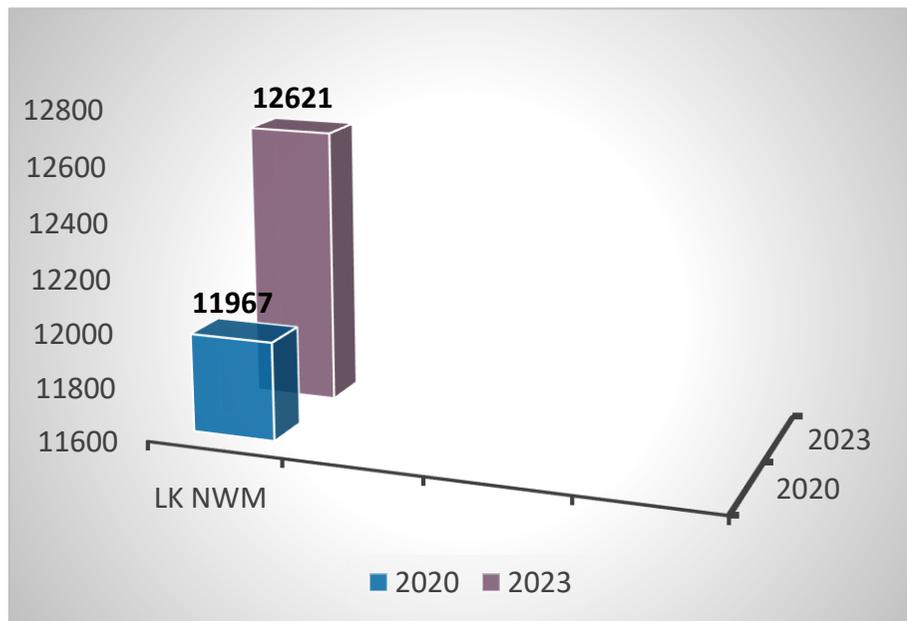
Lebenserwartung

- Warum ist das so?
- Fortschritt in der medizinischen Versorgung
- Hygiene
- Ernährung
- Wohnsituation
- bessere Arbeitsbedingungen
- gesteigener materieller Wohlstand

Altersstruktur im LK Nordwestmecklenburg

- Lt. des statistischen Berichtes des Landesamtes für innere Verwaltung Mecklenburg- Vorpommern zeigen sich folgenden Werte
- mit Blick auf die Projekte „Trittsicher in die Zukunft“ und „AuF leben“ Altersgruppe 65-70 und Altersgruppe über 75 jährige betrachtet und
- Altersstruktur für die Stadt Grevesmühlen

Bevölkerung nach Alter in 2020 und 2023 (65-70 Jährige)



2020

Frauen: 6122

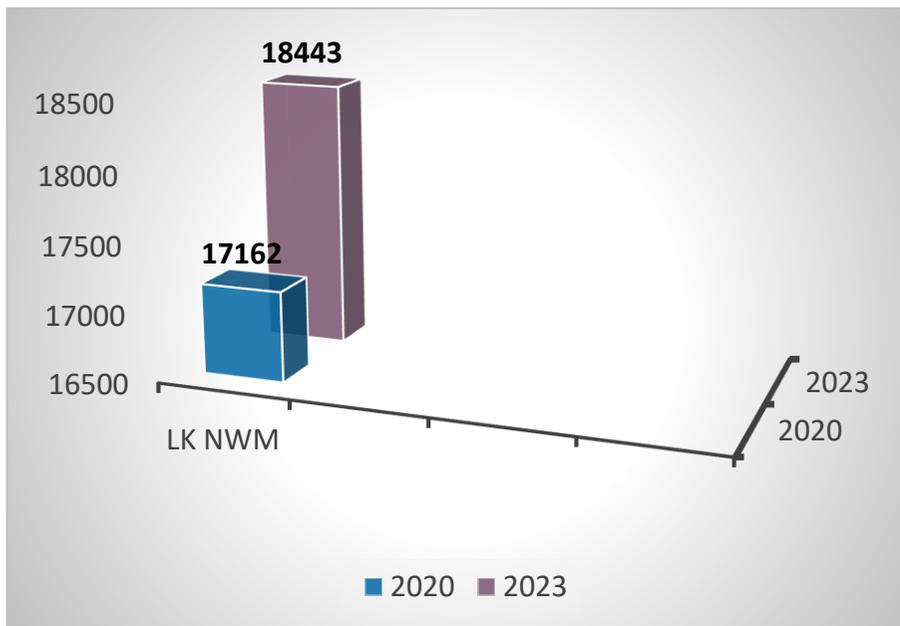
Männer: 5959

2023

Frauen: 6480

Männer: 6141

Bevölkerung nach Alter in 2020 und 2023 (über 75 Jährige)



2020

Frauen: 10240

Männer: 7031

2023

Frauen: 11.116

Männer: 7327

Bevölkerung mit Stand 31.12.2023 (Stadt Grevesmühlen)



Insgesamt 10398 Menschen

- Altersgruppe 0-20 Jahre
1629 Menschen
- Altersgruppe 20-40 Jahre
1845 Menschen
- Altersgruppe 40-60 Jahre
2824 Menschen
- Altersgruppe 60-75 Jahre
2464 Menschen
- über 75 Jährige
1636 Menschen

Schlussfolgerungen

- Im LK NWM leben 160206 Menschen
- Anteil der Menschen mit 75 Jahren und älter
11,5% (2023)
- betrachtet dazu der Anteil der Menschen 50-75 Jahre
38,5% (2023)
- ziemlich beachtlicher Teil und
- relativ große Zielgruppe für potentielle Projektideen und unterschiedliche Formate

Beispiele

- Seniorensportgruppen
oft auch ohne Anbindung an Vereinsstruktur
im Mehrgenerationenhaus, Begegnungsstätten
oder Gemeindehäusern...
- Erlebnistanz (Bundesverband Seniorentanz)
- Tanzveranstaltungen im Filmbüro in Wismar/ Markhalle
- Seniorensportfest/ Sportabzeichen
- Gesundheitskurse Volkshochschule
- Präventionsangebote (Programme) der Krankenkassen

„Ausflug“ Prävention/ Gesundheitsförderung

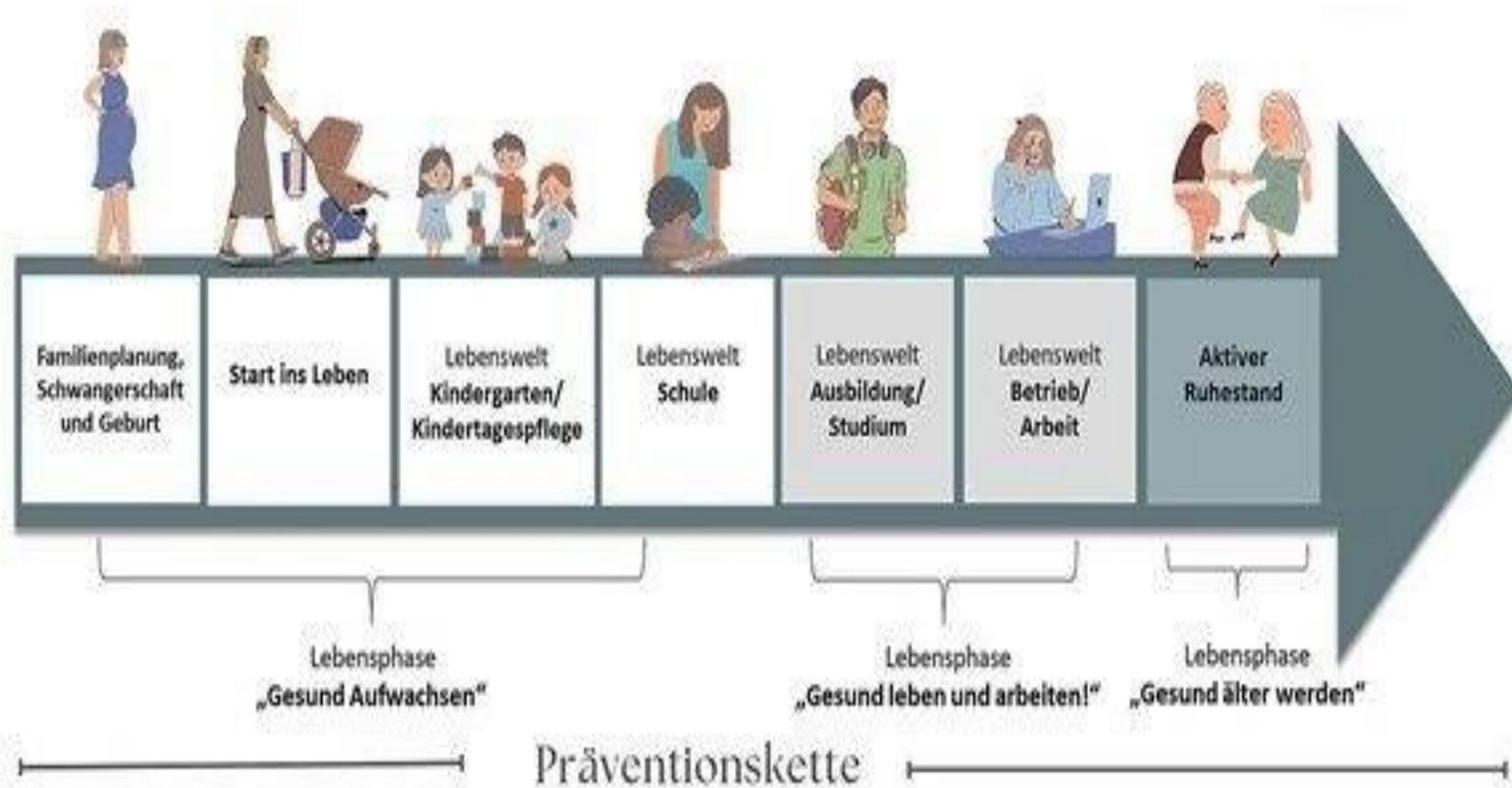
Prävention:

- Krankheitslast durch gezielte Maßnahme verringern
- Alle Aktivitäten mit dem Ziel, Erkrankungen:
 - zu vermeiden
 - zu verzögern
 - weniger wahrscheinlich zu machen

Gesundheitsförderung:

- allgemeine Maßnahmen zur Steigerung und Stärkung der Gesundheitspotentials des Menschen
- Stärkung der Gesundheitskompetenz (Wissen um die eigene Gesundheit und deren Stärkung)
- Einflussnahmen auf Umweltfaktoren, Gesellschaft und die Politik

Präventionskette



Anpassungsbedarf für einen Gesellschaft im Wandel „Das Rad nicht neu erfinden“



Schlussfolgerungen

- mangelnde Ideen – Nein!
- Zielgruppen groß genug
bei regelmäßiger (täglich) Bewegung

Für jeden:

- + Gewinn für eigene körperliche und mentale Gesundheit

Für die Kommune/ Gemeinschaft:

- + Gewinn für Gesundheitsförderung / Prävention
- + Etablierung in Netzwerke, neue Strategien und deren Weiterentwicklung

Anpassungsbedarfe für eine Gesellschaft im Wandel

„Neu“ denken ?

- Rahmenbedingungen/ Erreichbarkeit/ Organisation
 - zeitliche Begrenzung Projektlaufzeiten-
machen nachhaltige Etablierung oft schwierig
 - dauerhafte Finanzierung oft problematisch
- und
- „digitales“ Zeitalter
 - E- Akte, E- Rezept, Telemedizin, Gesundheitsapps, Smartwatch, YouTube, KI

Fazit/ Ausblick Bewegung und Digitales

Digitale Angebote werden zukünftig in Prävention und Gesundheitsförderung nicht wegzudenken sein!

- Es braucht - die alltägliche Bewegung, um körperlich und mental fit zu bleiben
- Es braucht - Vielfalt in den Angeboten
z.B. Art der Angebote und Leistungsfähigkeit / Level
- Es braucht - Unterstützung (Kommunale Strukturen, Netz)
- Es braucht - Mut, sich trauen, etwas Neues auszuprobieren

- Es braucht - Menschen, die einfach loslegen

Fazit/ Ausblick

Bewegung und Digitales

Risiken:

- Einsamkeit, weniger soziale Kontakte
- Übungskontrolle fehlt
- Bewegung an frischer Luft nur bedingt
- „Ansporn“ von anderen Gruppenmitgliedern fehlt
- Angebote zwar 24/ 7 verfügbar, aber „Kampf mit Selbstmotivation“
- Gefahr- nur Vergleich mit „perfekten“ Videos
- Anschaffungskosten und Bedienung Technik

Fazit/ Ausblick

Bewegung und Digitales

Chancen:

Digitalisierter Angebote

- gemeinsame digitales „Sporterlebnis“
- verschiedene Altersgruppen zusammenbringen
- „Motivation“ kann erster Schritt sein, um mit „Bewegung“ zu beginnen
- Fortschritte sind „ablesbar“ (Schrittzähler)
- „challenges“ immer neue Herausforderungen/ Belohnung (digitale Sportabzeichen)
- Kostenfaktor – online Angebote stehen auch kostenfrei zur Verfügung

Vielen Dank!



Verwendete Bilder

<https://blog.world-of-mountains.de>, <https://www.asu-arbeitsmedizin.com>,
<https://images.pexels.com>, <https://www.tagespiegel.de>
<https://www.bib.bund.de/https://media.istockphoto.com/id>; <https://de.freepik.com/>



**Landkreis
Nordwestmecklenburg**
wo die Seele lächelt...

Landkreis Nordwestmecklenburg
Kreissitz Wismar
Rostocker Str. 76 ■ 23970 Wismar
www.nordwestmecklenburg.de