



## Seniorenaktivitäten im tschechisch-sächsischen Grenzgebiet

<b>Laufzeit:</b>	Mai 2014–Dezember 2014
<b>Projektleiterin:</b>	Prof. Dr. habil. Gisela Thiele
<b>Kooperationspartner:</b>	<b>ProWel Liberec, Pavel Landa</b>
<b>Förderprogramm:</b>	Ziel3 2007–2013
<b>Finanzvolumen:</b>	186.000 € insgesamt, davon 68.800 € für Hochschule Zittau/Görlitz (85 % Förderung)



### Ziele:

Das Hauptziel des Projektes ist die Verbesserung der Qualität des Seniorenlebens im tschechisch-sächsischen Grenzgebiet durch Erhöhung und Verbesserung ihrer Aktivität. Es handelt sich vor allem um:

- ✓ die Schaffung eines Grenzgebietsnetzwerkes, das die Seniorenaktivitäten auf beiden Seiten der Grenze erfasst und auf die gemeinsame Vorbereitung der Angebote für die angegebene Zielgruppe ausgerichtet ist;
- ✓ den weiteren Aufbau von Austauschmöglichkeiten im Grenzgebiet zwischen Fach- und Laien-Öffentlichkeit mit dem Schwerpunkt der Seniorenzielgruppe;
- ✓ die Beschreibung der Unterschiede in der Aktivität der Seniorenpopulation der Regionen Liberec und des Landkreises Görlitz;
- ✓ die Erarbeitung von Empfehlungen für eine Milderung der Unterschiede mit dem Ziel, die gegenseitige Kommunikation und Kooperation der Senioren im angegebenen Gebiet zu fördern;
- ✓ sowie die Publikation eines Manuals "Aktiver Senior" für diese Zielgruppe, Fachleute und Laien, die mit dieser Zielgruppe arbeiten.

### Ergebnisse:

Mittels einer umfangreichen Akquisemaßnahme, die Veröffentlichungen in den verschiedenen Presseorganen, Anschreiben an Senioren- und Sportvereinen sowie alle Gemeinden des Landkreises Görlitz einschloss, konnten mehr als 80 Männern und Frauen im Alter zwischen 60 und 85 Jahren für die Teilnahme gewonnen werden. Die Testuntersuchungen fanden im Juni bzw. Oktober in Liberec und im September 2014 in Görlitz statt. Dabei absolvierten die Seniorinnen und Senioren mehrere Stationen zur Überprüfung ihrer körperlichen und geistigen Fitness. Die Stationen wurden in Görlitz von Mitarbeiterinnen des Instituts CASRI aus Prag und von Studierenden der Hochschule kompetent betreut. Ab Mitte November konnten die individuellen Testergebnisse abgerufen werden.

Teil des Projektes waren auch zwei Treffen aller Teilnehmerinnen und -teilnehmer in Liberec, die am 26. September und 14. November stattfanden. Bei der ersten Begegnung standen ein Besuch im IQ-Landia der Stadt und die gemeinsame Teilnahme an der „Senioren-Meile“, einem Lauf-Wettbewerb über eine Meile auf dem Programm. Für das zweite Treffen waren von den tschechischen Kollegen verschiedene Workshops und Angebote im Schwimmbad Bazen von Liberec organisiert worden.

Zum Ende des Projektes wurde von den wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Görlitz und Liberec das Manual „Aktiver Senior“ erstellt, das einen Vergleich der Testergebnisse aller Seniorinnen und Senioren auf über 180 Seiten mit umfangreichem Anhang umfasst. Das Manual wurde sowohl auf Tschechisch als auch auf Deutsch herausgegeben und allen Teilnehmer/innen zur Verfügung gestellt und es kann des Weiteren auf der Projekt-Homepage heruntergeladen werden.

**Link:** [www.activsenior.eu](http://www.activsenior.eu) (tschech., dt.)

